فرنر تيكي كوستنمخر

بروفسور دكتور لوثر زايفرت



بسِّط حياتك

نحو حياة أسهل وأكثر سعادة مع رسوم كاريكاتورية

نقله إلى العربية

عمار قسيس




منتدى سور الأزبكية
WWW.BOOKS4ALL.NET



بسّط حياتك



بسّــــــــط حياتك

نحو حياة أسهل وأكثر سعادة

مع رسوم كاريكاتورية

فرنر تيكي كوستنمخر بروفسور دكتور لوثر زايفرت

نقله إلى العربية

عمار قسيس



Original Title:

SIMPLIFY

your life

Einfacher und glücklicher leben

By: Werner Tiki Küstenmacher mit Lothar J. Seiwert

Frankfurt/Main Umschlaggestaltung: Guido klutsch, koln

ISBN 3 - 593 - 37441 - 2

ISBN 2 - 226 - 54 - 9960

الطبعة العربية الأولى 1428هـ ـ 2007م

الناشر العبيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة - عمارة الموسى للمكاتب

هاتف: ٢٩٣٧٥٧٤/ ٢٩٣٧٥٨١، فاكس: ٢٩٣٧٥٨٨ ص . ب: 67622 الرياض 11517

ⓒ مكتبة العبيكان، 1428هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

تيكي، فرنر

بسط حياتك. / فرنر تيكي كوستنمخر؛ عمار قسيس. - الرياض 1428هـ

430 ص؛ 16,5× 24 سم

ردمك: 2 - 226 - 54 - 9960

١ ـ النجاح أ. قسيس، عمار (مترجم)	ب. العنوان
ديوي: 158,1	1428 / 1581
ردمك: 2 - 226 - 54 - 9960	رقم الإيداع: 1581 / 1428

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: ٤١٦٠٠١٨/ ٤٦٥٤٤٢٤ - فاكس: ٤٦٥٠١٢٩ ص . ب: 62807 الرياض 11595



إن ما هو بسيط وسهل صحيح ايضاً: فإذا كانت بداية طريقك صحيحة، فسيكون عملك سهلاً بسيطاً. وإن انطلقت بسهولة وخفة وبساطة، فستصل إلى المكان الصحيح. إن الطريق الصحيح لإيجاد ما هو سهل إنما يكون في أن تنسى انك تبحث عن الطريق الصحيح، وان تنسى ايضاً انه طريق سهل بسيط.

دشوانغ تسو Dschuang-Tsu



المحتوى

الطابق السابع من هرم حياتك

بسط ذاتك

ملحق



مقدمة الطبعة المعدلة والمحدثة

عزيزي القارئ!

جرت العادة على أن تعيد الفرقة الموسيقية التي أصدرت أسطوانة «ضاربة» واسعة النجاح والشهرة إصدار نسخة جديدة من تلك الأسطوانة الناجحة تتضمن تسجيلاً حياً لتلك المقطوعات التي لاقت أوسع رواج بين الجمهور معزوفة بشيء من الإسهاب والارتجال والتجديد؛ وهذه الطبعة من كتاب بسّط حياتك التي بين يديك تشبه كثيراً نسخة التسجيل الحي تلك. فمنذ إصدار النسخة الأولى من هذا الكتاب في خريف عام 2001 قمت بإلقاء العديد من المحاضرات وتنظيم العديد من ورشات العمل في موضوع الكتاب. وقد كانت المحاضرات وورشات العمل تلك فرصة للتعرف على الأفكار والمواضيع التي كانت تلقى صدأ قوياً واستجابة واهتماماً بين الجمهور؛ وبناءً على ذلك ركزت في هذه النسخة المعدلة على الفصول التي تبحث في تلك الأفكار والمواضيع التي لاقت اهتماماً متميزاً وتوسعت فيها وظهّرتها وميزتها بشيء من الإسهاب.

لقد أغفلت في الطبعة السابقة مناقشة مبدأ الترتيب الأساسي في سياق الحديث عن التخلص من كل ما هو بال وعتيق ودون فائدة. وأما هذه الطبعة فتناقش هذا المبدأ بإسهاب ابتداءً من الفصل الذي يتحدث عن فكرة التبسيط الأولى.

وكمقدمة لمناقشة موضوع المال ليس هناك حسب خبرتي أفضل من دعاء يعبيص الذي ستتم مناقشته من جميع جوانبه في الفصل الذي يعالج فكرة التبسيط الخامسة. ذلك الدعاء الذي أصبح حجر الأساس في طريق التبسيط بالنسبة لي وللعديد من قراء مجلتنا الاستشارية الشهرية التي تقدم الدعم والمساعدة للكثيرين على طريق التبسيط وتناقش فكرة التبسيط من مختلف

جوانبها. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الإحصاءات العالمية تظهر أن عدد الذين يقيمون الدعاء والصلاة يفوق بكثير عدد المؤمنين بإله بعينه: وفي هذا السياق يعني الدعاء أن يبتعد الإنسان عن كبريائه وغطرسته ويترك مصيره لقوة أعظم وأقدر منه، وبهذا يكون الدعاء قد أحدث تغييراً في مرسله الإنسان باتجاه الانفتاح والخروج من العزلة والانكفاء على الذات بغض النظر عن ماهية المرسل إليه.

ومن خلال خبرتي التي اشرت إليها سابقاً وجدت ايضاً ان ثمة حاجة لتوسيع الفصل الذي يتحدث عن نقطة ضعفي الخاصة، الا وهي عدم قدرتي على الرفض: فلقد جربت كشخص لم يتعلم الرفض في حياته جميع السبل المكنة لتفادي الوقوع في فخ قبول كل شيء وخداع الذات والقول: لاشك أنني ساكون قادراً على إنجاز هذا الطلب أيضاً ما دمت أنجز سواه الكثير من الطلبات الأخرى، ولقد وجدت أن افضل السبل الناجعة ـ بالنسبة لي على الأقل ـ هي تقنية مبدأ التوازن مع الطرف الآخر التي ستجدها عزيزي القارئ بالكلمة والصورة في الفصل الذي يناقش فكرة التبسيط الثانية عشرة.

لقد تعلمت من خلال خبرتي العملية أن الإنسان الذي يعيش حياة معقدة هو إنسان يستصعب اتخاذ القرارات، لذلك ستجد في الفصل الذي يبحث فكرة التبسيط الرابعة والعشرين إرشادات مفيدة لاتخاذ القرارات في الحالات الصعبة والمعقدة.

ولعل أهم ما اكتسبته من خبرات جديدة منذ إصدار الطبعة الأولى من هذا الكتاب هو في موضوع الشراكة في الحياة (ولهذا السبب أهدي هذه الطبعة المعدلة إلى زوجتي العزيزة): ولا شك في أن مشكلة الطلاق هي من أسوأ تعقيدات الحياة وقعاً على الإنسان، ولحسن حظي أنني لم أمر بتلك التجربة في حياتي، ولكنني أرى انه من المفيد، بل من الضروري، ان يجتاز الشريكان الأزمات التي تعترض حياتهما المشتركة بروح من التعاضد والتكافل والتفهم. ستجد عزيزي القارئ في الفصل الذي يعالج فكرة التبسيط السادسة والعشرين طريقة جديدة لحل المشكلات المستعصية بين الشريكين.

ومما هو جديد أيضاً في هذه الطبعة التي بين يديك موضوع الإدمان الخفيف أو إدمان المغريات التي تعج بها حياتنا العصرية والذي سنناقشه في الفصل الذي يتحدث عن فكرة التبسيط الثلاثين؛ بالإضافة إلى موضوع التفريق بين "الأنا" و"الذات" المستوحى من أفكار العالم س. ج. يونغ C. G. Jung في فصل فكرة التبسيط الحادية والثلاثين؛ كما ألفت عنايتك عزيزي القارئ إلى أن نتيجة اختبار تحديد نمط شخصيتك، بالاعتماد على «منهج المضلع ذي التسعة رؤوس» الذي تجده في فصل فكرة التبسيط الثالثة والثلاثين، تكون أدق وأفصح عندما تربطها بنتيجة تقييمك لذاتك بالاعتماد على طريقة «المراكز الثلاثة» التي تجدها أيضاً في الفصل ذاته. وإذا كنت عزيزي القارئ ممن لا يرغبون في إجراء هذا النوع من الاختبارات، فبوسعك أن تغض الطرف عن صفحات الاختبار وتقفز مباشرة إلى صفحات توصيف أنماط الشخصيات، ففي كثير من الأحيان تكفي قراءة ذلك التوصيف لتحديد نمط شخصيتك دون الحاجة إلى إجراء الاختبار، حيث قد يتعرف القارئ بسرعة على نمط شخصيته عندما يقرأ بعض خصائص وأوصاف ذلك النمط ويكتشف أنها تنطبق على شخصيته!

أخيراً وقبل كل شيء أود التوجه بالشكر الجزيل لك، عزيزي القارئ، فأنت من سيساعد على إنجاح ونشر طريق التبسيط الذي يروج له هذا الكتاب؛ ومن هنا لا بد، كما هي الحال في نهاية كل تسجيل حي لأسطوانة موسيقية ناجحة، من شكر خاص جداً للجمهور الرائع المتميز!

فرنر تيكي كوستمخر

غروبنتسل، كانون الثاني 2004



تعلم أن يكون لحياتك معنى

عزيزنا القارئ!

سيصبح هذا الكتاب الذي بين يديك من أهم كتبك: ولعلنا نعي تماماً أن ما ندعيه نحن عن كتبنا يدعيه أيضاً كتّاب آخرون كثر عن كتبهم. لكننا على قناعة راسخة - بعد خبراتنا التي اكتسبناها من إجراء الحوارات وإلقاء المحاضرات وتنظيم ورشات العمل - بأن هذا الكتاب سيغير مسار حياتك إلى الأفضل بكل ما في التغيير من معان إيجابية.

موضوع الكتاب فن السيطرة على زمام أمور حياتك. إنه يعلمك اكتساب المقدرة على الاستفادة من كل الإمكانات والفرص المتاحة أمامك للوصول إلى السعادة والرضا واكتشاف معنى حياتك وتحقيقه.

ولعلنا نؤمن وبكل تأكيد بأن معنى حياتك لا يمكن أن يُفرض عليك من الخارج، بل هو كامن في داخلك تحمله كما يحمل الغصن البراعم: وأن تعيش حياة لها معنى يعني أن تطور قدراتك على النحو الأمثل وأن تجد لنفسك مكاناً لائقاً في المجتمع تستطيع من خلاله أن تحقق النفع والفائدة لك ولمجتمعك في آن معاً على نحو يحافظ على التوازن الصحي بين حب الذات وحب الآخرين.

وإذا ما اتبعت طريق التبسيط الذي سنصفه ونحدد معالمه فيما بعد، فإنك ستستوضح هدف حياتك ومعناها، وستتغير حياتك ظاهرياً وفي الجوهر، وسيسألك الآخرون عن سبب مظهرك السعيد، وستكتشف مساحات وآفاق جديدة غير معهودة في داخلك، وقدرات ذاتية لم تكن تعي أنك تمتلكها، وستنعم

بدرجة عالية من إشباع الرغبات الجسدية لم يسبق لك أن شعرت بها في حياتك من قبل: ومن الناحية المادية فإنك ستعيش اكتفاءً مادياً مريحاً. إذ إن طريق التبسيط سيقودك تلقائياً ودون عناء إلى ضمان ما تحتاج إليه من المال: كما إنك ستحظى باحترام وحب الآخرين وستشعر برضا داخلي يملأ ذاتك ويشبعها.

لا شك في أن موضوع الكتاب كبير ومتشعب، ولكن ذلك لا يثنينا عن هدفنا، بل إنه يشجعنا على أن نعدك باستمتاع كثير وفائدة عظيمة.

إن طريق التبسيط اسم على مسمى، وتنبع أهميته من أنه يرشد الناس إلى معنى حياتهم من خلال تبسيطها، ذلك المعنى الذي كانوا محرومين منه لأنهم كانوا يطرحون في بحثهم عنه أسئلة معقدة، جاهلين أن جوهر الأمور في بساطتها.

عزيزنا القارئ، إنك بوصولك إلى هذا المكان من قراءة الكتاب تكون قد اجتزت بداية طريق التبسيط، وها أنت ذا تسير عليه: نتمنى لك الكثير من الفضول والاكتشافات والمتعة فيما يلي من هذا الطريق.

فرنر تيكي كوستمخر

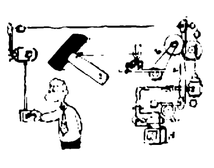
بروفسور دكتور لوثر ج. زايفرت

هايدلبرغ، تموز 2001

طريق التبسيط

بماذا ترتبط في ذهنك كلمة «التبسيط»؟

ماذا يخطر في بالك عندما تسمع أو تقرأ كلمة «التبسيط»؟ ينظر الكثيرون بطبيعتهم إلى هذه الكلمة نظرة إيجابية، لأنهم قد عانوا من تعقيدات الحياة، ابتداءً من إرشادات التشغيل الكبيرة الحجم التي من المفترض أن تشرح لهم طريقة استخدام جهاز هاتفهم الخلوي وتسهلها، وصولاً إلى آليات الاقتصاد العالمي التي لا يفقهون منها شيئاً والتي أدت إلى خسارتهم أموالهم في سوق البورصة ـ على الرغم من زعم أصدقائهم المتكرر أن الأمر بالغ السهولة ومضمون جداً وأن بإمكانهم ان يصبحوا من الأغنياء إذا ما تاجروا بأسهم البورصة! أولئك الذين يشعرون داخلياً بقيمة «التبسيط» يعانون في الأصل من ضغوط تمارسها عليهم بيئتهم تدفعهم لأن يحصلوا على المزيد وأن ينجزوا المزيد وأن يظهروا المزيد باستمرار: إنهم لا ينظرون إلى العرض الوفير في المخازن التجارية الكبيرة باعتباره فرصة سانحة أمامهم ليختاروا منها بسهولة وحرية ما يحتاجون إليه، بل باعتباره عبئاً يثقل كاهلهم ويضغط عليهم لشراء ما هم ليسوا بحاجة إليه: ولا شك في أنهم يعانون أيضاً من متطلبات العمل المتزايدة باستمرار ومن التهديد ـ المعلن أو المبطن: «إما أن تلبي جميع المتطلبات، وإما سنطردك من العمل!»



تلك كانت رؤية البعض الإيجابية لكلمة التبسيط، بيد ان البعض الآخر يسارع لدى سماعه هذه الكلمة إلى الاستغراب والتساؤل: «لماذا علي أن أبسط حياتي؟!»، ويشعر بأن الأخذ بنصيحة الحياة الأبسط والأكثر سعادة يرتب

عليه أعباء إضافية متسائلاً: «أليس هناك من مخرج يوفر علي تعلم هذا المبدأ الجديد أيضاً الذي سيضاف إلى كل ما تعلمته حتى الآن في حياتي ودون جدوى»؟!

تذكرنا هذه المقاربة للموضوع بإحدى فكاهات الفنان الكوميدي الألماني هربرت هيزل Herbert Hiesel من مدينة نورنبرغ الذي يقول بلسان رجل بدين وصف له الطبيب حمية غذائية: «إن زوجتي طاهية ماهرة تطهو لي أطايب الطعام، فلماذا علي أن آكل فوق كل ذلك ما تتضمنه هذه الحمية الغذائية؟».

وحتى عندما يفرض عليك طريق التبسيط الكثير من الأمور الواجب الالتزام بها ويقدم لك الكثير من النصائح ولوائح العمل التي يصفها بأنها ضرورية للنجاح، فإن كل تلك الواجبات والنصائح واللوائح تقوم في جوهرها على الامتناع عن فعل شيء ما هو في الغالب مضن ومتعب: فطريق التبسيط سيريحك في المحصلة لأنه من حيث المبدأ يعارض فرض المطالب ويدعم التحرر من جميع الضغوط الخارجية: إنه يعرض عليك حل مشكلة التعقيد ولا يطلب منك سوى ما أنت قادر على فعله بالفطرة. فالإنسان من حيث المبدأ كائن فُطر على البساطة لا على التعقيد. وإذا ما راقبت سلوك القردة، تلك الحيوانات الأقرب في تطورها إلى الإنسان، وهي في حديقة الحيوانات أو في البرية، فستكتشف بكل تأكيد تلك المقدرة المتميزة لدى القردة على التسكع واللهو وعدم فعل أي شيء لساعات طوال في اليوم الواحد: وبعبارة أخرى فإن طريق التبسيط لا يتطلب في جوهره أكثر من الكينونة الصرفة.

البساطة إحدى حاجات الإنسان الأساسية

من الغرابة بمكان أن غالبية النشاطات المعقدة والابتكارات والرغبات والمطالب التي تملأ حياتنا المعاصرة إنما تنبع من الحاجة الأساسية إلى البساطة المتمثلة بالرغبة في الاسترخاء وعدم القيام بأي عمل: فالكل يسعى إلى كسب

المزيد من المال من أجل توفير مبلغ منه يشكل ضماناً لحياة مريحة في خريف العمر يملؤها الاستمتاع بالمرح والاسترخاء وعدم الحاجة إلى فعل شيء: كما يسعى المرء لإشادة بيت جميل وسط حديقة خضراء لكي يستريح بعد عناء البناء والتجهيز على أريكته أو في حديقته مرتاح الفكر والبال: ولا شك في أن آلة جلي الأواني المعقدة قد تم اختراعها وتطويرها بغية إراحة الإنسان وإفساح المجال أمامه لكي يقضي وقته في أمور أكثر راحة واسترخاء من الوقوف أمام المجلى وتنظيف الأواني والقدور؛ كما إن إنشاء البلديات والدوائر الحكومية المعنية بالتشييد والتعمير إنما جاء بقصد تنظيم السكن وتفادي الخلافات بين الناس أو حلها وتبسيطها في حال نشوئها، وذلك لكي لا نضيع وقتنا في الاقتتال والاختلاف فيما بيننا على حقوق وواجبات كل منا ونكرسه عوضاً عن ذلك في الاستجمام والراحة: وعلى نفس المنوال فإن نظام ضمان الشيخوخة وضمان المستقبل والنظام البيروقراطي في الدولة والكثير الكثير من أمور هذا العالم المعقد قد أوجدها الإنسان بهدف تبسيط الأمور وتحقيق السعادة.

بيد أن الهدف السامي إلى تحقيق السعادة قد غاب عن الأنظار في كثير من الأحيان: وهكذا فقد تحول حلم الضمان المالي لتأمين الراحة في الشيخوخة إلى صراع مقيت بين الأجيال والطبقات على توزيع الثروة القومية: وكذلك فإن ملكية المنزل قد أضحت مصدر الكثير من الأعباء اليومية التي تملأ حياة مالك البيت وترهقها: ناهيك عما آلت إليه البيروقراطية التي وُجدت لتسهيل أمور المواطنين فاضحت عائقاً في وجههم تعقد امورهم وتعرقلها.



إذاً فقد نتج عن السعي إلى التبسيط والبساطة في كثير من الحالات صرح من التعقيد ينمو ويتضخم باطراد.

إن ما يحاول طريق التبسيط فعله في هذا السياق هو إعادة الأمور إلى نصابها وتصحيح وجهة هذا التطور الخطير نحو هدف الحياة الحقيقي، الا وهو البساطة

الحقيقية التي ينعكس فيها معنى الحياة المليئة بالسعادة والنضوج على نحو من الهدوء والروية والرزانة والرصانة. قد يبدو هذا الهدف غامضاً ومليئاً بالتناقض بالنسبة لشخص يمر بمرحلة من التعقيد والضياع، إذ يظن أن حل مشكلته لا بد أن يكون أكثر تعقيداً من المشكلة ذاتها، لا أبسط! ولكن توق الإنسان في اللاشعور وحاجته الماسة إلى البساطة يكونان أعظم ما يمكن عندما يصل التعقيد الذي يحكم حياته إلى ذروته.

يكمن جوهر طريق التبسيط في أن يقودك إلى شق درب نظيف وواضح المعالم في الفوضى المسيطرة على كل مجال من مجالات حياتك وإلى استيعاب مبدأ أساسي، الا وهو ان هناك طريقة أسهل وأبسط واجدى من طريقتك في معالجة أمورك! وهكذا فإن العودة إلى البساطة لا تعني ولا بحال من الأحوال رجوعاً إلى الوراء، ولا هي حنين إلى الماضي ولا هي "رجوع إلى الطبيعة" على طريقة روسو Rousseau، إنما يبحث طريق التبسط عن البساطة الكامنة في داخلك والمنبسطة أمامك تنتظر أن تقطفها بيدك: ولا يمكن استيعاب البساطة في جوهرها قبل الضياع في مرحلة التعقيد، لذلك يحثك طريق التبسيط إلى الاستفادة من خبراتك الحياتية الخاصة والتعلم من أخطائك السابقة: فالبساطة إذاً ليست سلعة يمكن شراؤها جاهزة، بل هي ما

نحصل عليه بعد مسيرة مثيرة وشخصية جداً؛ إنها أغلى ما نفوز به في نهاية رحلة طويلة، وهي الهدف من هذه الرحلة ـ وإن لم تنته الرحلة بالوصول إلى البساطة.

تتجه الرحلة من الخارج إلى الداخل: حيث يبدأ طريق التبسيط بترتيب مكتبك وبيتك، مروراً بتنظيم أمورك المالية وتنظيم وقتك، متابعاً إلى العناية بصحتك وتحسين لياقتك الجسدية والنفسية، ومن ثم إلى تصحيح علاقاتك الاجتماعية بأهلك وأولادك وأقربائك ومعارفك وبشريك حياتك، وصولاً إلى معالجة مشاعرك وأحاسيسك التي هي جوهر حياتك وشخصيتك.

فلتترقب هذه الرحلة المثيرة بشوق وأمل، ولتبدأ رحلتك على طريق التبسيط بحلم.

حلمك على طريق التبسيط: الليلة الأولى

تحلم أن شخصاً غير مرئي يمسك بيدك ويأخذك إلى خارج الغرفة التي أنت فيها، وأن ضباباً رمادياً فيه شيء من الزرقة يشكل عمامة حولك؛ وفي الحلم تشعر بأن ضوء النهار يبزغ من بعيد، ويصعب عليك أن تحدد ما إذا كنت تمشي أم تحوم، وإلى أي وجهة تتجه.

وفجأة تشعر بأنك قد وصلت إلى مكان مألوف جداً، وينهض أمامك صرح فخم يشبه الهرم تكتشف بشعور غريب أنه هرم حياتك الشخصية؛ وأما ارتفاع الهرم فلا يمكنك تحديده بدقة لأن قمته ما تزال محجوبة خلف ضباب الفجر البارد.

نموذج الهرم الطابقي



يمكن تشبيه طريق التبسيط بطريق الصعود إلى ذروة هرم مؤلف من سبعة طوابق ترمز إلى مجالات الحياة المختلفة، والطريق المؤدية إلى ذروة ذلك الهرم هي الطريق المؤدية إلى جوهر الحياة: ولكي تنجح في الولوج إلى جوهر الحياة عليك أن تحقق اختراقاً واحداً على الأقل في كل طابق من طوابق هرم حياتك السبعة: وتجدر الإشارة هنا إلى أن ترتيب الطوابق ليس من الأهمية بمكان، فبوسعك أن تبدأ على سبيل المثال في طابق متوسط ثم تنتقل إلى الطوابق الأخرى جيئة وذهاباً حتى تمر بجميع الطوابق وصولاً إلى جوهر حياتك.

بيد أن خبرتنا قد اظهرت ان الرغبة في التبسيط عادة ما تبدأ على ادنى المستويات أي على مستوى ترتيب المكتب والمسكن: من هنا سنبدأ توصيفنا لطوابق هرم الحياة السبع وكيفية تبسيطها بموضوع مادي بحت، الا وهو ترتيب الأغراض في المكتب والمسكن.

الطابق الأول: اغراضك

نعني باغراضك كل ما تملكه من أشياء، وهو كم هائل يعجب من حجمه من لم يفكر بهذا الموضوع حتى الآن: فقد اظهرت الإحصاءات ان كل فرد يملك ما يقارب 10000 غرض في المتوسط، لكن هذا العدد ينقص أو يزيد من شخص لأخر، فقد تملك أضعاف هذا العدد من الأغراض في مكتبك ومسكنك، ومن المفيد أن تشق أول درب في فوضى حياتك على طاولة مكتبك لتمتلك الشعور الرائع بأنك سيد الموقف تملك زمام الأمور وتسيطر على جميع الأوراق والملفات في مكتبك بدل أن تكون محكوماً منها؛ ومن ثم بوسعك أن تتابع الطريق إلى خزانة ملابسك، وجميع غرف مسكنك، وكراج سيارتك وصولاً إلى داخل السيارة... وعلى العموم لا يجوز التفريق بين أغراضك الخاصة والأغراض المتعلقة بعملك.

الطابق الثاني: أموالك

خلافاً للأغراض المادية المحسوسة تعد الأموال اغراضاً افتراضية غير ملموسة، ولذلك فإن ترتيب الأمور المالية غالباً ما يكون أصعب من ترتيب الأغراض في المكتب أو المسكن. فالأمور هنا شديدة التعقيد ولا تقتصر على النقود والشيكات وحسابات المصارف، بل تتعداها إلى القروض والديون والمدخرات، وهي محكومة قبل كل شيء بأنماط السلوك المكتسب والأفكار والعوائق الإدراكية المتشكلة عبر السنين والتي لا بد من السيطرة عليها وتبسيطها قبل أن تنجح في إدخال النظام والترتيب إلى منظومة أمورك المالية.

الطابق الثالث: وقتك

لا شك في أن التحكم بالوقت والسيطرة عليه أصعب من ترتيب الممتلكات الأخرى سابقة الذكر، فلكل منا أربع وعشرون ساعة في اليوم الواحد، لكن السؤال الجوهري هنا هو: كم ساعة في اليوم نملك فعلاً. وبكم ساعة في اليوم نستطيع أن نتصرف بحرية مطلقة؟ فشريك الحياة والأولاد والأهل والأقارب والزبائن ورب العمل والزملاء، الكل يريدون في واقع الأمر أن يحصلوا على حصتهم من وقتك. يضاف إلى ذلك كله أن الأمور والواجبات اليومية الروتينية وبعض أمورك الصغيرة الخاصة تحتاج أيضاً إلى الكثير من الوقت: فمن أين إذاً ستأتي بالوقت الذي تخصصه لذاتك لكي تستريح فيه وتفكر في أمور حياتك ومستقبلك دون أن تكون مجبراً على فعل شيء؟! لا تيأس. فباستطاعتك هنا أيضاً أن تدخل شيئاً من التنظيم والتنسيق في منظومة وقتك لتخطو خطوة أخرى مهمة باتجاه ذاتك.

الطابق الرابع: صحتك

إن أكثر ما نملكه خصوصية هو جسمنا، ويا للأسف فقد اعتدنا ألا نهتم به إلا عندما يصيبه مرض ما: فالمريض يركز جل اهتمامه على جسمه ويهمل كل مجالات الحياة الأخرى: يعلمك طريق التبسيط كيف تتفادى تفاقم الأمور ووصولها إلى ذلك الحد، وكيف تهتم بصحة جسمك على المدى البعيد، وكيف تقيم علاقة سليمة بين جسمك وروحك، تلك العلاقة التي لا شك في أنها تتطلب منك نظرة صحية إلى رغباتك الجنسية أيضاً.

الطابق الخامس: الناس من حولك

قد تشكل بيئتك الاجتماعية مصدراً لكثير من التعقيدات المريعة في حياتك، فالدسائس والشجار والحسد هي بعض من النتائج السلبية المحتملة للعلاقات الاجتماعية وتعقيداتها: لكن العلاقات الجيدة والنشاطات الخيرية قد تشكل

أيضاً إذا ما تجاوزت حدود المعقول مصدراً إضافياً للإزعاج والضغوط النفسية والجسدية: وذلك عندما تتضخم تلك العلاقات والنشاطات إلى حد تسيطر معه على حياتك وتحرمك من فضائك الشخصي الخاص، فتفني ذاتك في سبيل الآخرين وتهمل حاجاتك الخاصة. إن طريق التبسيط ينظم علاقاتك الاجتماعية ويدخل إليها الوضوح والشفافية: إنه يخلصك من العلاقات التي تكبلك ويجعلك حراً لإقامة علاقات مثمرة ومفيدة لصيرورتك الاجتماعية: إنه يساعدك على إزالة التشنج في علاقاتك مع عائلتك، ويقودك ايضاً إلى التفكير في امور تتخطى زمن حياتك.

الطابق السادس: شريك حياتك

لا شك في أن رفع الحب إلى هذه المرتبة العالية ينبع من أن الإنسان يقترب اكثر ما يمكن من ذاته عندما يلتقي شريك حياته او (على وجه أعم) أقرب شخص إلى ذاته، حيث ليس من الضروري أن يكون ذلك الشخص شريك الحياة: فقد يقيم الإنسان المؤمن هذه العلاقة الروحية الهامة مع خالقه. وبالنسبة لمن يعيش وحيداً (عازباً او أرملاً على سبيل المثال) فقد تكون هذه العلاقة مع أحد الأقارب أو الأصدقاء. إن أهم ما يقدمه لك طريق التبسيط في هذا المجال هو أن يخلصك من الاعتقاد السائد والبعيد كل البعد عن الحقيقة والواقع والذي يقول بأن النجاح في العمل لا بد أن يكون على حساب العلاقة الخاصة مع شريك الحياة!

الطابق السابع: شخصيتك

ينتهي طريق التبسيط في ذروة هرم حياتك الطابقي. إن للطابق الأخير خصوصيته المميزة، ففوق باب المدخل ستجد هدف حياتك مكتوباً بخط جميل واضح يعبر عن تصورك الخاص جداً عن السعادة والرضا في الحياة، عن معنى الحياة بالنسبة لك: وأما في داخله فستكتشف بعد أن تصل إلى نهاية طريق

التبسيط أن المكان تملؤه بساطة مطلقة: لا يعني ذلك ولا بحال من الأحوال أن المكان خال تماماً. فشخصيتك بخصوصيتها وتميزها تملأ المكان: وفي رحلتك في الطابق السابع ستعجب من أنك لن تجد نفسك فحسب، بل ستلتقي أيضاً بصور الآخرين في ذاتك: وعندما تخرج من هذا المكان ستكتشف أنك قد مررت بمرحلة تحول رائع نحو البساطة التي ستهب حياتك معنى عظيماً.

أفكار التبسيط

تعتمد كل فكرة من أفكار التبسيط التي سنقدمها لك مبدأ أساسياً مفاده أن التخلص مما يزيد عن حاجتك ويعقد أمورك هو في حقيقة الأمر غنى وثراء يزيدان حياتك جوهراً وتلألؤاً: وأما الطريق إلى هذا الغنى وذاك الثراء فيكون بعكس اتجاه لولب الإكثار والتعقيد باتجاه التقليل والبساطة: وفيما يلي سنكثر من استخدام كلمة «التخلص» انطلاقاً من أن الإنسان المعاصر يعاني فعلاً من التخمة في كل شيء. فسننصحك بالتخلص من أكوام الأوراق والأضابير والمعاملات على طاولة مكتبك ومن العفش القديم في مسكنك ومن الضغط والإجهاد النفسيين اللذين ترزح تحتهما ومن التسرع والعجلة التي يفرضها الآخرون عليك: فلتحاول إذاً أن تعمم المبدأ السابق على جميع مجالات حياتك دون استثناء: وستلاحظ حينئذ أنك قد انطلقت بجدية وثبات على طريق التبسيط الخاص بك.



الطابق الأول من هرم حياتك

أدخل البساطة إلى منظومة أغراضك

حلمك على طريق التبسيط: الليلة الثانية

تعجب لضخامة صرح حياتك وفخامته وغناه وتبدأ التجوال حوله بهدوء وروية، فترى أكواماً من الأشياء المألوفة والعزيزة على قلبك من مفروشات وصناديق وأدوات ورفوف تعج بالكتب وخزانات تغص بالملابس، وتمر من أمام عينيك أشياء كثيرة أخرى من مسكنك ومن مكان عملك، كما ترى أيضاً سيارتك ودراجتك والكثير الكثير غير ذلك. وبينما أنت تنظر إلى كل تلك الأشياء تكتشف في داخلك شعورين متناقضين: شعور بالفخر بغنى حياتك وبالإمكانات التي تتيحها لك كل تلك الممتلكات، وآخر بالضيق والإحباط والضغط النفسي لكثرة تلك الأشياء!

تكتشف أنك لم تعد بحاجة إلى الكثير من تلك الأشياء، بل قد أضحى جزء كبير منها فائضاً عن حاجتك، لا بل حملاً ثقيلاً يضيق عليك حريتك ويفقدك خفتك، وتيقّن بأن تلك الأشياء الفائضة لم يعد لها مكان في صرح حياتك الذي تنشده؛ ولكن يبقى السؤال: أين تبدأ؟ بعد فترة قصيرة من التجوال تجد مكاناً تقف عنده وتتنفس الصعداء وتشعر بقليل من الحرية والعزم وتقول في نفسك: سأبدأ من هنا؛ هنا تكون البداية ناجحة والطريق سالكاً؛ وفجأة تدرك أنك لا تستطيع المضي قدماً إلى الطابق الثاني من هرم حياتك ما لم تدخل ـ ولو في جزء من منظومة أغراضك ـ شيئاً من النظام والترتيب اللازمين لإكسابك الخفة والرشاقة والقدرة على الصعود إلى الطابق الثاني.

هدف مرحلة التبسيط الأولى

سهّل أمورك باعتمادك على الأشياء البسيطة

موضوع اهتمامنا في الطابق الأول هو كل ما يحيط بك من أغراض ملموسة في مسكنك ومكان عملك وفي سيارتك. يشعر الكثيرون بالفطرة بأن أكوام الورق على طاولة المكتب والأغراض التي يعج بها المسكن ترتبط بالفوضى الدفينة في داخلهم ويرون انهم سيسيطرون على جميع تلك الأمور بمجرد أن يديروا أمور عملهم بنجاح: بيد أن طريق التبسيط يستفيد من خبرة الخبراء والمجربين المثيرة للعجب والتي تقول إن الأمور تسير أفضل بكثير في الاتجاه المعاكس: رتب مكان عملك باتباع بعض القواعد البسيطة وستلاحظ أن امور عملك تسير تلقائياً على نحو أفضل! ذلك لأن ترتيب مكان عملك سيمنحك الشعور بالارتياح ويحرر طاقاتك المهدورة في حال الفوضى لتستخدمها في تحسين أدائك وتركيز اهتمامك على ما هو مهم. تخلص إذاً من العفش الفائض في خزانة ملابسك على سبيل المثال وسترى كيف سيزداد نشاطك وانفتاحك على الحياة!

يظهر غياب الترتيب بالنسبة لأولئك الذين يعيشون حياة معقدة أوضح ما يمكن في منظومة أغراضهم. فغياب الترتيب في البيت أو المكتب هو أكثر أعراض مرض «التعقيد» وضوحاً. بالرغم من انه متفشٍ في جميع مجالات حياتهم المختلفة: ومن ناحية أخرى فإن الكثيرين من قراء صحيفة «بسّط حياتك» الاستشارية يخبروننا أن خطوة ترتيب طاولة المكتب وتنظيم الأضابير والملفات ووضعها في مكانها المناسب وخطوة ترتيب جميع الأغراض المتناثرة على أرض الغرفة في الخزانات المناسبة قد كانتا المدخل الحقيقي إلى حياة أبسط وأسهل وأكثر سعادة: قد يكون المدخل إلى الحياة

السعيدة بالنسبة لك مختلفاً تماماً. ولذلك نقدم لك في هذا الفصل افكاراً وطرائق تبسيطية مختلفة ومتعددة وننصحك بأن تطبق واحدة منها على الأقل تطبيقاً جدياً وحاسماً لكي تذوق طعم البساطة المريحة وتتوقع ما ينتظرك في نهاية طريق التبسيط.

لا يطلب منك طريق التبسيط أن ترتب كل زاوية من زوايا مكتبك وكل غرفة من غرف مسكنك ترتيباً كاملاً شاملاً قبل أن تشعر بإيجابية التبسيط ومزاياه، بل على العكس من ذلك يكفي في بداية الأمر أن تبدأ في مكان واحد وترتبه كما يجب لتلمس مباشرة الطاقة التي ستتحرر في داخلك والدفع الذي ستكتسبه للمضي قدماً في طريق التبسيط الذي سيمنحك التحرر والسعادة.

فكرة التبسيط الأولى

ادخل الترتيب والنظام إلى فوضى مكان عملك

الإنسان قادر على تخطي أخطر الأزمات والتغلب على أكبر المصاعب: إنه قادر على امتلاك قوى جبارة وابتكار اكثر التقنيات تعقيداً للتغلب على أشرس الخصوم: المهم أن يواجه تلك الأزمات والمصاعب والخصوم فرادى: ولا شك في أن من لا يعرف اين يبدأ سيصاب باليأس والإحباط؛ ولعل أكثر ما تعاني منه النفس البشرية هو تراكم الإجهاد وتعدد المهام الصعبة التي تعترض طريقها في الوقت نفسه. إنها خبرة عامة شاملة تصلح للتطبيق في جميع مجالات الحياة: عندما لا تعرف أين تبدأ فإنك ستبقى في مكانك ولن تتقدم خطوة واحدة إلى الأمام، وعندما لا تعرف اين تبحث عن غرض ما في مكان عملك فإنك تضيع وقتك في البحث وتسبب نشوب الفوضى في ذهنك ايضاً.

وبالمناسبة. إذا كنت تظن أنك مشغول جداً وأنك لا تملك الوقت اللازم للقيام بأعمال الترتيب والتنظيم، فعليك قبل سواك أن تسارع إلى الشروع بتلك الأعمال اليوم قبل الغد! وحتى لو اقتضى الأمر أن تخصص ساعتين أو ثلاث ساعات من

وقتك لترتيب مكتبك (ولن تحتاج إلى أكثر من ذلك برغم ظن الكثيرين أن الأمر يحتاج إلى أيام). فلن تكون تلك الساعات وقتاً مهدوراً. لأنك ستلاحظ بعد ذلك أن الترتيب الذي يسود في مكتبك قد انتقل إلى رأسك أيضاً وأصبحت قادراً على إنجاز أعمالك بكفاءة أكبر مما سيعوض بسرعة ما وظفته من وقت في ترتيب وتنظيم مكتبك.

طريقة سطح المكتب الفارغ

ليس هنالك ترتيب بالتقسيط. فلن يجدي نفعاً أن ترتب زاوية من طاولة المكتب أو أن ترتب الكتب في جهة من أحد الرفوف. لا شك في أنك ستقوم بتلك الخطوات الجزئية من وقت لآخر، ولكنك لن تنجح في أعمال الترتيب إلا إذا التزمت المبدأ الأساسي القائل: كل شيء أو لا شيء! فحري بك إذاً ـ إذا ما قررت أن ترتب خزانة ملابسك ـ أن ترتبها كلها؛ وإذا ما أردت ترتيب دروج مكتبك، فعليك أن ترتبها كلها؛ وإذا ما ارتأيت ترتيب سطح المكتب، فعليك أن ترتبه كله وتحرره تماماً من الفوضى التي كانت تحتله وأن تنظفه وتستمتع بمنظره النظيف الذي يشرح القلب ـ حتى لو نتج عن ذلك فوضى مرحلية في مكان آخر من المكتب. إنك بهذه الطريقة تشرك أكبر مساعد لك في عملية الترتيب، ألا وهو عقلك الباطن! لا شك في أن معظم نشاطات الترتيب تبدأ في الرأس باتخاذ القرار بذلك، بيد أن متخذ القرار يعي تماماً أن تطبيق هذا القرار سيكون صعباً. ذلك لأن قوانا الداخلية التي يتوجب عليها التطبيق ستتمنع وترفض الانصياع لقرار الرأس. ولعل تفسير ذلك بسيط، وهو أن عقلنا الباطن الذي يتحكم بجميع تلك القوى الداخلية المنفذة لا يتأثر بالمنطق المجرد، بل بالصور: إن تلك الحقيقة معروفة للجميع دون شك من التجربة اليومية مع ظاهرة الأحلام. ذلك التواصل الذي يحدث كل ليلة بين الوعي واللاوعي، بين العقل الظاهر والعقل الباطن. يحدث ذلك كله بالصوت والصورة، بالألوان وبالأبعاد الثلاثية، ويكون مفعماً بالروائح والمشاعر المركزة.

فلمَ لا توظف هذه الحقيقة لصالحك؟ ولمَ لا تقدم لعقلك الباطن صورة مفرحة تدفعه لمساعدتك في أعمال الترتيب؟ ولتكن تلك الصورة صورة سطح المكتب الفارغ النظيف على سبيل المثال: فلتتظف إذاً سطح مكتبك من كل ما عليه ولتلمعه بالطريقة التي تلمع بها عادة بقية قطع الأثاث في مكتبك حتى تستمتع بمنظره الرائع، وستعجب لجمال وبساطة ووضوح سطح مكتبك النظيف! وسرعان ما ستتبادر إلى ذهنك فكرة خلاقة: بوسعك أيضاً أن تجعل حياتك كلها على تلك الدرجة من البساطة والوضوح والجمال. لا شك في أن ما قمت به حتى الآن لا يرقى بعد إلى أن نطلق عليه تعبير «حملة ترتيب شاملة»، إذ إن أرض المكتب قد ازدادت فوضى من جراء تنظيف سطح المكتب، لكنك لا تستطيع أن توفي الخطوة التي قمت بها حقها من التقدير ولا يمكن أن تبالغ في إعطائها الأهمية اللازمة، لأنك من الآن فصاعداً ستحاول الا تفسد نتيجة ما قمت به وستنتقي الأمور التي ستضعها على سطح مكتبك من جديد بعناية وروية وسيساعدك عقلك الباطن في ذلك.



ومن المهم عندما تجلس في مكتبك أن تولي المجال الذي يقع أمامك أكبر قدر ممكن من الاهتمام، وذلك لأنه وبحسب تعاليم الفنغ شوي Feng-Shui المنتشرة كثيراً في شرق آسيا، فإن الجهة الأمامية ترمز إلى المستقبل وإلى ما يسعى إليه المرء: فلتضع امامك إذاً رمزاً مريحاً مشجعاً، لا كوماً من المعاملات المستعجلة كما يفعل الكثيرون: فمنظر الأعمال والمهام المتراكمة الواجب إنجازها محبط للغاية، ولا نحتاج إلى الحكمة الصينية حتى ندرك هذه الحقيقة: فلتبعد إذاً تلك المعاملات الواجب إنجازها من أمامك ولتضعها خلفك أو إلى جانبك.

طريقة الأربعة ارباع

يحكى أن العديد من رؤساء الولايات المتحدة قد اتبعوا هذه الطريقة في عملهم، وكثيراً ما يشار إلى هذه الطريقة باسم «طريقة ايزنهاور Eisenhower»: فيما يلي وصف لشكل مبسط منها مناسب جداً لحالات الأزمات المستعصية:

قسم سطح طاولة نظيفة (غير طاولة المكتب التي تريد أن ترتبها) أو مساحة فارغة من أرض المكتب إن اقتضى الأمر إلى أربعة أقسام، ومن ثم ابدأ العمل ووزع جميع الأوراق والمستندات والأضابير الموجودة على سطح المكتب على الأقسام الأربعة وفقاً للتصنيفات اللاحقة. المهم هنا الا يبقى شيء على سطح المكتب والا تقطع مهمتك لأي سبب كان: وكن على ثقة تامة بأنك بالرغم من مرحلة الشك التي ستمر بها في بداية الأمر ستشعر بقوة هائلة وبسعادة لا توصف بعد إنجازك مهمة ترتيب سطح المكتب هذه.



وأما التصنيفات الأربعة فهي كما يلي:

1. قسم سلة المهملات

ستضع في هذا الربع كل ما يمكن رميه مباشرة في سلة المهملات: ويفضل أن تخصص لذلك صندوقاً كبيراً يتسع للكثير من الأوراق والمستندات: نورد فيما يلي بعض الأمثلة عن الأوراق والمستندات التي يمكن التخلص منها دون أدنى حد من التردد والتي ستقودك بالتأكيد إلى العديد من الأمثلة الأخرى:

- منشورات الرحلات القديمة
- الجرائد القديمة التي يعود تاريخ إصدارها إلى أبعد من أسبوع
- أدلة الشركات والمنتجات القديمة التي يعود تاريخ إصدارها إلى أبعد من نصف عام

- المجلات التي لا تحتوي على مقالات مهمة ستحتاج إليها في المستقبل
- أوراق الرسائل التي تحتوي على معطيات وعناوين وأرقام لم تعد صحيحة
- خرائط ومصورات أقدم من ثلاث سنوات أو تتعلق ببلدان لن تزورها في السنتين المقبلتين
- مستندات تعود إلى زمن المدرسة أو الجامعة
- بطاقات معايدة قديمة
- جزء كبير من رسوم مرحلة الطفولة (احتفظ بأجملها، فذلك يرفع من قيمتها)
- تقاويم السنوات التي خلت
- وصفات الطبخ التي في الغالب لن تجربها أبداً
- كتيبات إرشادات تشغيل الأدوات والأجهزة والآلات التي لم تعد تملكها
- إيصالات الكفالة التي انتهى مفعولها

ستعجب دون شك لكمّ الأوراق والمستندات الفائضة على طاولة مكتبك التي تستحق الرمي في سلة المهملات مباشرة بعد أول مرة تمسكها في يدك.

2. قسم التحويل

يحتوي الربع الثاني على كل ما يمكنك إرساله إلى أشخاص آخرين لكي يقوموا هم بإنجازه. بالطبع لا يمكنك التشبه برئيس الولايات المتحدة ولا يمكنك تحويل المعاملات إلى فريق عمل البيت الأبيض! ولكن ربما يكمن سبب امتلاء سطح مكتبك بالأوراق والمستندات والأضابير في أنك لا ترغب في إزعاج الآخرين وتأخذ دائماً على عاتقك إنجاز «الأمور الصغيرة» بنفسك. لكن لتعلم أن طريقة أيزنهاور لن تنجح ما لم تتخلص من كل الأعمال التي يمكن أن يقوم بها آخرون وتحولها إليهم مباشرة ودون تلكؤ. ولا تتردد في أن تشرك كل

من يخطر في بالك لكي يساعدك في حملة الترتيب هذه: زملاءك وأعضاء أسرتك ومعارفك، وربما تحتاج إلى مساعدة مأجورة من قبل مكتب خدمات مختص: المهم أن تنجز هذه الخطوة بأسرع ما يمكن والا تتردد أبداً في الاستعانة بالآخرين.

3. قسم ما يجب إنجازه

ضع في هذا الربع الثالث ما يجب عليك إنجازه بنفسك في المستقبل القريب؛ ولتكن شديد الحذر فيما يخص هذا الربع، فلا تثقله بالأضابير ولا تضع فيه إلا ما هو ضروري وملحّ فعلاً، وقبل أن تضع أية إضبارة في هذا الربع عليك أن تستوضح خطوات العمل المطلوب لإنجازها وتكون لنفسك فكرة واضحة عن حجم ذلك العمل.

4. قسم العجائب

كل الأضابير والمعاملات التي تضعها في الربع الرابع تتحول بقدرة قادر إلى أضابير ومعاملات منجزة! ضع في هذا الربع كل ما يمكنك إنجازه أثناء حملة الترتيب والتصنيف هذه، وذلك باتباع إحدى الخطوات التالية:

إجراء اتصال هاتفي، قد تستطيع إنجاز المعاملة هاتفياً، حتى لو كنت في الأصل تنوي إنجازها خطياً؛ وإذا لم تجد الطرف الآخر صاحب العلاقة، فضع المعاملة في الربع الثالث.

إرسال رسالة عن طريق الفاكس: قد تستطيع إعادة الرسالة إلى مرسلها بعد أن تكتب عليها بخط اليد بعض الملاحظات، وربما تضطر إلى إرسالها بالبريد العادي إذا لم تتوفر آلية الفاكس لدى الطرف الآخر.

تحويل المعاملة للحفظ: وفي هذه الحال تقوم بذلك مباشرة ودون تأخير وتضعها في المكان المناسب من سجلات التعليق أو في مجلدات الديوان.

المبادئ الأساسية لطريقة ايزنهاور

تحقق طريقة الأربعة أرباع نجاحاً تاماً عندما تلتزم القواعد التالية التزاماً صارماً:

لا تسمح بتشكل اكوام مرحلية للنظر فيها لاحقاً

امسك كل ورقة او معاملة او إضبارة مرة واحدة بيدك لا اكثر لتضعها في الربع المناسب مباشرة

لا تنشئ تقسيمات جديدة إضافة إلى التقسيمات الأربعة سابقة الذكر

بعد إنجازك خطوة الطوارئ الأولى هذه اصبحت الآن متفرغاً للقيام بالخطوات التالية: إنك الآن تنعم بمساحة حرة أمامك: فلقد تغلبت مبدئياً على تلك الأكوام من الأوراق والمعاملات والأضابير التي كانت تملأ سطح مكتبك، ولديك القوة والعزيمة الآن لتتابع معركتك ولتتوجه إلى الأكوام المتشكلة نتيجة خطوة الترتيب الأولى التي قمت بها للتو.

فكرة التبسيط الثانية

تخلص من اكوام الأضابير في مكتبك

التزم مبدأ التبسيط في تنظيم ديوانك ايضاً. فذلك سيريحك بكل تأكيد: وتجنب التكرار والتعقيد في تصنيفك، ولتتجنب أيضاً إلصاق اللاصقات المكتوب عليها «للإنجاز!» على كل معاملة ضرورية، بل رتب جميع تلك المعاملات الضرورية في مصنف واحد تحت عنوان «للإنجاز!» ولا تترك تلك المعاملات تتراكم فوق بعضها لتشكل كوماً محبطاً من الفوضى تخاله يقول لك في كل لحظة: «أنا أقوى منك! ولن تستطيع أن تغلبني!». وإن كنت قد ألصقت لاصقة «للإنجاز!» على المعاملة الضرورية بقصد تذكّر إنجازها لاحقاً، فإن تلك اللاصقة تفقد مفعولها بمجرد أن تضع فوق تلك المعاملة الضرورية اي معاملة أخرى. إذ إنك لم تعد ترى تلك اللاصقة. تظهر التجربة أن أفضل حل لمشكلة كوم المعاملات التي يجب إنجازها هو ترتيب تلك المعاملات في سجلات التعليق وجدولة أوقات وجوب إنجازها في مفكرة عملك اليومية.

الأكوام الشيطانية

ليست أكوام المعاملات التي يجب إنجازها هي الأكوام الوحيدة المزعجة، بل هناك العديد من الأكوام الأخرى التي نصادفها في حياتنا اليومية والتي لا تقل إزعاجاً عن أكوام المعاملات سابقة الذكر. فهناك على سبيل المثال كوم المجلات التي تنوي تصفحها لاحقاً (دون تحديد موعد لذلك!)، وكوم المقالات التي تنوي تخزينها في المصنفات المناسبة من الديوان (ولكن متى؟!)، وكوم الصور التي التقطتها أثناء قضائك عطلتك السنوية أو أثناء رحلاتك في مهمات



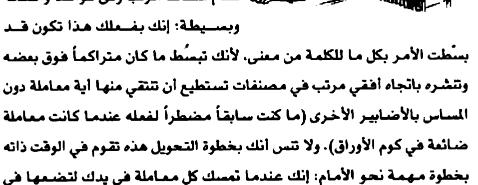
العمل (ولم تتح لك الفرصة حتى الآن لإلصاقها في ألبومات منظمة!)، وصولاً إلى كوم الملابس التي غسلتها (ولكنك لم تجد بعد الوقت اللازم لكيّها وتنضيدها في الدروج المناسبة). تلك كانت بعض الأمثلة على ما يتراكم في حياتك اليومية من أكوام مزعجة ولكن اللائحة قد لا تنتهي.

وللتخلص من أكوام الأوراق عليك أن تعتمد قواعد ومعايير متطرفة بعض الشيء: ارم كل الأوراق التي يزيد تاريخها على نصف عام في سلة المهملات (باستثناء المستندات المتعلقة بأمور التصريح الضريبي والفواتير التي لم يتم دفعها بعد): ولعل هذا المعيار في تحديد ما يجب رميه في سلة المهملات ينطبق بصورة خاصة على الرسائل القديمة: فلتكن على ثقة أن الطرف الآخر الذي تأخرت في الرد على رسالته قد نسي الموضوع بعد هذه الفترة الطويلة من الزمن: وإن كان منزعجاً من تأخرك بالرد، فقد نسي انزعاجه أيضاً: فعندما ترد الآن على رسالة الطرف الآخر، فإنك ستوقظ لديه مشاعر الانزعاج النائمة وستضطر لإجهاد نفسك في اختيار الألفاظ والعبارات المناسبة للاعتذار الشديد، وقد لا تنجح في معالجة الجراح القديمة. ينصحك طريق التبسيط بأن ترمي تلك الرسائل القديمة في سلة المهملات وبأن توظف وقتك عوضاً عن الرد على تلك الرسائل بالرد على الرسائل الأحدث منها.

لا شك في أن الحل الأمثل والأنجع للتخلص من أكوام الأوراق والمعاملات هو في عدم السماح بتشكلها: ولعل المبدأ القائل بأن يمسك المرء كل ورقة أو معاملة مرة واحدة في يده ويقرر مباشرة ماذا يفعل بها مبدأ ذكي وفعال دون أدنى شك. وقد تكون قادراً على اتباع هذا المبدأ أثناء حملة الترتيب الاضطرارية التي تقوم بها في سياق تنفيذك لطريقة أيزنهاور. لكن تطبيق هذا المبدأ في الحياة اليومية الاعتيادية أمر بالغ الصعوبة ويبقى حكراً على الإداريين المتميزين والذين يدعمهم فريق عمل مختص متكامل ينفذ ما يطلب منه على أتم وجه وبالسرعة المطلقة. إذاً ففي الحالة العامة لا مفر من تشكل أكوام المعاملات والأوراق والأضابير! فما الطريق إلى التخلص منها؟

سجل التعليق هو الأداة المركزية في نظام التبسيط

يقول مبدأ التبسيط الذهبي بالنسبة لأي كوم من الأوراق والمعاملات والأضابير وببساطة شديدة: حول اتجاه التنضيد من العمودي إلى الأفقي! إذاً بوسعك التخلص من أي كوم من المعاملات بمجرد أن تديره بزاوية تسعين درجة وتصنف معاملاته في مصنفات سجل التعليق المفتوحة من الأعلى. وهكذا تكون قد حولت كوم الأوراق الفوضوي إلى نظام شفاف مرتب وفق قواعد واضحة وبسيطة: إنك بفعلك هذا تكون قد



بسّطت الأمر بكل ما للكلمة من معنى، لأنك تبسُط ما كان متراكماً فوق بعضه وتنشره باتجاه أفقي مرتب في مصنفات تستطيع أن تنتقي منها أية معاملة دون المساس بالأضابير الأخرى (ما كنت سابقاً مضطراً لفعله عندما كانت معاملة ضائعة في كوم الأوراق). ولا تنس أنك بخطوة التحويل هذه تقوم في الوقت ذاته بخطوة مهمة نحو الأمام: إنك عندما تمسك كل معاملة في يدك لتضعها في المصنف المناسب من مصنفات سجل التعليق، تحدد في الوقت ذاته الخطوات

التي عليك أن تفعلها لإنجاز المعاملة والوقت الذي تحتاجه لذلك؛ كما سيكون باستطاعتك أيضاً أن ترتب المصنفات حسب أولوية إنجازها، فتضع العاجل والضروري منها في المقدمة.

ما الذي ربحته من هذه العملية؟ بالطبع لم تنجز بعد الأعمال الواجب إنجازها ولا زلت دون شك بحاجة لأن تنجزها، ولكنك أصبحت قادراً على تصنيف ما تستلمه من أوراق من الآن فصاعداً بسرعة وسهولة، وبت الآن تمتلك نظرة شاملة كاملة لما ينتظرك من أعمال، ولا شك في أن ذلك يريحك بعض الشيء ويبدد مشاعر اليأس والإحباط التي كنت تصاب بها من منظر أكوام الأوراق والمعاملات المتراكمة فوق بعضها بفوضى مقيتة وكريهة.

ولكي لا تنسى ما عليك إنجازه (بعد أن غاب الآن عن ناظرك واختبأ في مصنفات سجل التعليق) عليك أن تدونه في لائحة مهامك في مذكرتك وأن تضع لكل مهمة وقتاً نهائياً وقابلاً للتحقيق لإنجازها.

سجل التعليق محطة انتقالية، لا نهائية

إذا ما اتبعت الأسلوب المقترح سابقاً، فسيصبح سجل التعليق مركز العمليات الذي ترتبط به جميع خيوط عملك؛ ولكنه لا يستطيع أداء دوره هذا ما لم تلتزم اعتباره محطة انتقالية مؤقتة لا تبقى فيها الأوراق والأضابير أكثر من مدة قصوى لا تتعدى الثلاثة أشهر.

وبوسعك بشيء من الالتزام والاعتياد أن تحول مركز العمليات الجديد هذا إلى أحد أهم العاملين معك وأكثرهم كفاءة وفائدة.

عشرة قواعد اثبتت جدواها في التخلص من أكوام الورق

1- احفظ مستنداتك في مجلدات الديوان لا في مصنفات سجل التعليق: فإذا ما أنجزت معاملة ما، فلا تعيدها إلى سجل التعليق، بل احفظها في



المجلد الذي يوافقها من حيث الموضوع من مجلدات الديوان. فلم يعد لها مكان في سجل التعليق. إنه مخصص للمعاملات التي لم تنجز بعد: لذلك عليك أن تخصص مجلداً واحداً على الأقل في الديوان لكل مصنف من مصنفات سجل التعليق يكون نظيره من حيث الموضوع. وهناك جزء كبير من أوراق المعاملات التي تنجزها تستطيع رميه في سلة المهملات مباشرة: فلتلتزم القاعدة التي تقول بأن لسلة المهملات أولوية على مجلدات الحفظ في الديوان. فلا تحتفظ إذاً إلا بما تعرف أنك ستحتاجه فعلاً في المستقبل.

2- انشئ اماكن تخزين مرحلي خاصة تابعة لمصنفات سجل التعليق: ففي حال كانت المادة المراد تصنيفها تحتوي على مستندات ضخمة لا يسعها مصنف سجل التعليق. بوسعك أن تضعها في صندوق منظم خاص تابع لسجل التعليق وتترك في المصنف المناسب إشارة إلى المادة المراد تصنيفها (قد تكون الرسالة المرفقة بها أو صورة عن أولى صفحاتها على سبيل المثال).

3- حدد لكل مادة تضعها في سجل التعليق موعداً لإنجازها في مفكرة [illegible] وذلك لكي تتفادى نسيانها: ويجب أن يكون الموعد المحدد منطقياً من الممكن التقيد به.

4- فكر في عناوين ذكية مبتكرة لمصنفات سجل التعليق، عناوين تعبر بوضوح عن مضمون المصنفات على غرار: «التحضير للمعرض» أو «قسم الدراسات» أو «رحلات العمل»: ولا تستخدم عناوين عامة على غرار: «عاجل» أو «اضطراري»: فتلك المصنفات التي تحمل عناوين عامة لا تدل على خصوصية ما فيها ولا تحفز صاحبها على العمل تتحول بسرعة إلى «مقبرة» تضيع فيها الأوراق والأضابير المهمة والملحة فعلاً. ولا تستخدم

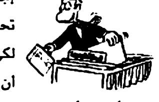
عبارات بيروقراطية مثبطة للهمم، بل استفد من المفعول الإيجابي للعبارات البسيطة والفكاهية: فبدل أن تسمي المصنف «اضطراري»، استخدم على سبيل المثال عبارة «ردّ علي!»، وعوضاً عن عبارة «الفواتير» استخدم عبارة «ادفعني!»، وبدلاً من عبارة «لقاءات العمل الخارجية» استخدم عبارة «أخرجني من هنا بالله عليك!»، ... إلخ.

5- حافظ على التغيير المستمر في سجل التعليق: واعمل على إبقائه حياً، ولا تتردد في تغيير عناوين المصنفات باستمرار، فمن شأن ذلك أن يحافظ على حيويتها: فمعد برامج التلفزيون الذي يعمل في مجال تغطية أخبار أفلام السينما على سبيل المثال يحتفظ لكل فيلم يكتب عنه بمصنف خاص في سجل التعليق تحت عنوان الفيلم الذي يكتب تقريره عنه، بعد عرض التقرير تنتقل المستندات المهمة من هذا المصنف إلى المجلد المناسب في ديوان الحفظ ليحصل المصنف على اسم الفيلم الجديد الذي سيكتب عنه مستقبلاً، وهكذا دواليك. وبالطبع يجب أن يكون لديك عدد كاف من لاصقات العناوين لكي تبدلها متى شئت، ولم لا تخصص لها آخر مصنف في سجل التعليق فتكون بمتناول اليد؟!

6- تصرف بسرعة. لقد أظهرت التجربة أن تخصيص أحد المصنفات الأمامية في سجل التعليق لنماذج الرسائل والفاكسات يساعد على تسريع إنجاز المهام التي تتطلب إرسال الرسائل أو الفاكسات.

7- التزم استخدام سجل التعليق لتصنيف كل انواع المعاملات والأوراق والأضابير، فلا تترك أية مادة ورقية على سطح مكتبك، بل صنفها جميعاً في المصنفات الموجودة أو بادر إلى إنشاء مصنفات جديدة إن اقتضى الأمر ومتى دعت الحاجة إلى ذلك: وهكذا فإنك ستنشئ على سبيل المثال مصنفاً تحت عنوان «الأولاد» تضع فيه دعوات حضور اجتماعات الأهل وقوائم أسماء رفاق أولادك في الصف واستمارة تسجيل الغياب في حالة مرضهم، كما قد تنشئ مصنفاً جديداً تحت عنوان «النادي الرياضي» إن كنت عضواً في أحد النوادي الرياضية، ... إلخ.

وأما ما يقع بين يديك عن طريق المصادفة من مقالات صحفية وإعلانات تثير اهتمامك، فبوسعك تصنيفها في مصنفات المواضيع التي تعالجها: وإذا لم يكن هناك مصنف يناسبها من حيث الموضوع، فبوسعك حينئذ أن تنشئ مصنفاً جديداً تحت عنوان يناسب المقال أو الإعلان الذي وجدته والذي يتطلب منك إجراءً ما: فإذا أثار اهتمامك مقال يشرح لك كيف تحافظ على نشاطك أثناء العمل وأردت الاحتفاظ به لكي تضع لنفسك برنامجاً للتمارين التنشيطية التي تريد أن تقوم بها خلال الأسبوع، فبوسعك حينئذ أن تنشئ مصنفاً جديداً تحت عنوان «نصائح صحية خاصة» على سبيل المثال.

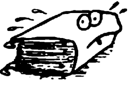


كما أظهرت التجربة فائدة وجدوى إنشاء مصنف جديد يضاف إلى مصنفات سجل التعليق تحت عنوان «رحلات العمل القادمة» تضع فيه كل ما يتعلق برحلات عملك المستقبلية من بطاقات السفر وجداول أعمال الزيارات ومصورات المدن التي ستذهب إليها وعناوين الفنادق التي ستنزل فيها ورسائل الدعوات التي توجه إليك وإعلانات الرحلات: ولكن اختصر قدر المستطاع ولا تحتفظ إلا بما هو مهم فعلاً. وإلا تضخم هذا المصنف إلى حد غير مقبول: ومن المفيد أن تجمع كل المستندات الخاصة برحلة بعينها ضمن حافظة أوراق شفافة تكتب عليها عنوان الرحلة وتضعها داخل مصنف الرحلات: ومتى حان موعد رحلة ما تأخذ تلك الحافظة الشفافة التي تحتوي على معطيات تلك الرحلة من مصنف «رحلات العمل القادمة» وتكون على ثقة بأنك ستجد كل ما تحتاجه أثناء رحلتك في تلك الحافظة: وأثناء الرحلة قد تضيف إليها بعض المستندات التي تريد أن تحتفظ بها عن الرحلة كإشعارات دفع الفواتير اللازمة لتصفية حساب نفقات الرحلة: ولمّا كان كل ما يلزم لإجراء تصفية حساب نفقات الرحلة بحوزتك فإنك تستطيع أن تبدأ التحضير لتصفية الحساب. ذلك العمل غير المحبب على قلب أحد. أثناء طريق العودة دون الحاجة إلى تأجيل هذا العمل إلى وقت لاحق مما قد يصعب الأمر ويجعله عبئاً ثقيلاً عليك.

وبعد إنهاء الرحلة وتصفية حساب نفقاتها يصبح بإمكانك تقليص محتويات حافظة الأوراق الشفافة التي تحتوي مستندات الرحلة إلى أبعد حد ممكن، لتضيف إليها ورقة تكتب عليها أهم معطيات الرحلة بوضوح وتخرج الحافظة من سجل التعليق وتضعها في مجلد «الرحلات القديمة» في ديوان الحفظ: وبهذا تضمن الا تفقد أي مستند مهم.

8- استفد من صفحة الغلاف الأمامية لمصنف التعليق: فبوسعك أن تكتب عليها الأسماء والعناوين وأرقام الهواتف ومواعيد لقاءات العمل وأرقام الاكتتاب وكل المعلومات والمعطيات المهمة عن موضوع المصنف: فبمجرد أن تخرج ذلك المصنف من سجل التعليق تجد جميع المعطيات الأساسية أمام عينيك ولا حاجة حينئذ للتفتيش عنها في داخله.

9- حافظ على روح الإبداع والابتكار في تعاملك مع مصنفات سجل التعليق، ولتنطلق من أن هذا السجل قادر على تنظيم كل أمورك دون استثناء شرط أن تجد أنت الفكرة الذكية المناسبة: ولتحاول على الدوام ابتكار تطبيقات جديدة لهذا الركن الأساسي في مكتبك: ولتصممه وتطوره على النحو الذي يجعلك تحبه وتفخر به: فبوسع رب الأسرة الذي يأخذ بعض أعماله المكتبية لينجزها في البيت على سبيل المثال أن يخصص مصنفاً من مصنفات سجل التعليق للهدايا الصغيرة التي قد يفاجئ بها أطفاله في البيت تعويضاً رمزياً لهم عن انشغاله عنهم في ساعات عمله في البيت (من الهدايا المناسبة ملصقات ملونة ومقتطفات من الصحف والمجلات في مجالات اهتمامات الأطفال وأكياس الحلوى الصغيرة و... إلخ).



10- حافظ على خفة ورشاقة مصنفاتك بانتظام: فكلما انتفخ مصنف ابحث في داخله، فلا بد أن تجد مواد قد أنجزت و تقادمت منذ زمن وأخرى لم تعد مهمة يمكنك التخلص منها دون أية

خسارة: وفي أغلب الأحيان يحتاج ذلك إلى وقت أقل بكثير مما يظن الكثيرون، فعشر دقائق قد تكفي عادة لاستعادة المصنف المنتفخ كامل خفته ورشاقته.

ولا تنتظر حملة ترتيب واسعة تنظف فيها كل المصنفات دفعة واحدة، فقد تنتظر طويلاً دون جدوى: فالأفضل أن تقوم بخطوات تنظيف وترتيب صغيرة لكن آنية ومباشرة.

انظمة المصنفات البديلة

توفر شركتا كلاساي Classei وماباي Mappei انظمة مصنفات جديدة، تصبح معها عملية حفظ الأوراق والوثائق في الديوان أسهل من ذي قبل. ففي النظام الجديد لست بحاجة إلى نزع فحوى المصنف ووضعه في مجلدات ديوان الحفظ، بل إنك تأخذ ببساطة المصنف بكامله وتضعه في صندوق بلاستيكي خاص به في الديوان: وفي هذه الحال عليك أن تتخلى كلياً عن نظام ديوانك القديم وتأتي بنظام ديوان جديد يناسب نظام المصنفات الجديد.

ولا شك في أن اختيار نظام المصنفات المناسب يبقى أمراً شخصياً، بيد أن انظمة كلاساي وماباي تتطلب اختياراً صائباً لعناوين المصنفات منذ البداية، إذ إن عنوان المصنف سيلازمه طوال حياته، فمصنفات هذه الأنظمة لا تخدم كمحطة تخزين انتقالية، بل كبديل مريح لديوان الحفظ. وهكذا فكل ما يدخل إلى نظام المصنفات الجديد سيحفظ عملياً في ديوان الحفظ: أما في نظام سجل التعليق سابق الذكر والمقترح من قبل طريق التبسيط فإن 80% من الوثائق التي تدخله ينتهي بها الأمر عاجلاً أم آجلاً إلى سلة المهملات، ولا يبقى سوى خُمس مجمل تلك الوثائق ليتم حفظه في الديوان.

هناك أيضاً نمط رقيق من مصنفات كلاساي وماباي لكنه يستلزم إخراج المصنف بكامله من مكانه في كل مرة تريد أن تضع فيه وثيقة جديدة: بينما يبقى وضع الوثائق في مصنفات سجل التعليق المقترحة من قبل طريق التبسيط أبسط وأسرع، فأنت لا تحتاج سوى لفتح دفتي مصنف التعليق وترك الوثيقة تنزلق إلى داخله بسلاسة.

خمس نصائح للحفاظ على النظام والترتيب في المكتب

بغض النظر عن النظام الذي تتبعه في تصنيف وثائقك وترتيبها، فإنك إن تركت الأمور تخرج عن سيطرتك فلا بد أن تنتفخ مصنفاتك ومجلداتك بالمواد المتراكمة للحفظ: وهذا ما يطيل دون شك زمن البحث عن الوثائق والأوراق ويجعل المعلومات والمعطيات المحفوظة قديمة (مما يقلل من قيمتها)، ناهيك عن المكان المتزايد الذي تحتاجه لحفظ ذلك الكم المتزايد من مواد الحفظ. ولا خلاف على أن ذلك بدوره يخفض من متعتك أثناء العمل ومن سوية أدائك أيضاً. بوسعك إذا ما اتبعت واحدة أو أكثر من النصائح الخمس التالية التي يقدمها لك طريق التبسيط أن تتحكم بفيضان الوثائق الذي يغمر مكتبك وأن تحافظ على الترتيب والنظام فيه.

1- القاعدة الثلاثية: كلما كنت تبحث عن معلومة في مصنف أو مجلد ما في الديوان تخلص من ثلاث معلومات قديمة لم تعد ذات فائدة بالنسبة لك، وتذكّر مبدأ التبسيط الذي ينصح دائماً بالخطوات الصغيرة الآنية: وافرح كلما تخلصت من وثيقة أو ورقة ورميتها في سلة المهملات: إنك تصغر بذلك حجم مجلداتك وتخفف عن نفسك وتوفر وقتك في آن معاً.

2- مبدأ المقايضة: تخلص من معلومة قديمة مقابل كل معلومة جديدة تدخل إلى ديوانك: وتعلم ألا تنظر إلى وثائقك باعتبارها ممتلكات أزلية، بل ضيوفاً مؤقتين لا بد أن يغادروا يوماً ما.

3- مبدأ الاستفادة من الوقت الضائع: ضع على مكتبك في نهاية دوام كل يوم مصنفاً أو مصنفين، مجلداً أو مجلدين من المصنفات أو المجلدات المنتفخة التي تحتاج إلى تخفيف، لكي تتفحصها في اليوم التالي وترمي منها في سلة المهملات ما يمكن التخلص منه، وذلك متى سنحت لك الفرصة لذلك (في الأوقات

الضائعة بين إنجاز مهمتين متتاليتين، أو في فترة استراحة احتساء فنجان من القهوة أو الشاي، أو في الوقت الفاصل بين لقاءي عمل متتاليين، أو في الوقت الذي تنخفض فيها قدرتك على إنجاز أعمالك الفعلية).

4- طريقة انتهاء مدة الصلاحية: ضع علامة فارقة وواضحة على المصنفات والمجلدات التي تفقد فائدتها بعد حين، ودوّن تاريخ انتهاء «صلاحية» تلك المصنفات والمجلدات على نحو لا يمكن إغفاله: ومثالك على ذلك تلك المصنفات والمجلدات المتعلقة بالخطط والحسابات التي تمتد لفترة محدودة، حيث تكتب عليها على سبيل المثال «للرمي في سلة المهملات بتاريخ 31/12/ 2004» أو «للحفظ في الديوان بتاريخ 30/06/2004». وعلاوة على ما دوّنته على تلك المصنفات والمجلدات يفضل أن تدوّن تاريخ انتهاء صلاحيتها في مفكرة عملك أيضاً لكي لا تتأخر في إنجاز هذا العمل المهم جداً.

5- طريقة الاحتفال بإنهاء المشاريع: كلما أنهيت إنجاز مشروع ما، ألقِ نظرة متفحصة على جميع المصنفات والمجلدات المتعلقة بذلك المشروع: ولتعد جميع المستندات والكتب التي لم تعد بحاجة إليها إلى أصحابها أو فلترمها في سلة المهملات: ولتحتفظ بكل ما ستحتاجه في المستقبل في مجلد خاص بهذا المشروع في الديوان. ولا تحتفل بإنهاء المشروع إلا بعد أن تنجز خطوة الترتيب والتنظيف هذه، التي تعد جزءاً أساسياً ومهماً من المشروع.



هكذا تحافظ على سطح مكتبك فارغاً

نود هنا وقبل كل شيء إنهاء الجدل القائم بين المدافعين عن «ذوي المكاتب الفارغة» ومناصري «ذوي المكاتب الممتلئة»، ونعلن فوز «ذوي المكاتب الفارغة»، فلن تنجح في تبسيط حياتك ما دام مكتبك يكتظ بفوضى الكتب والمعاملات والوثائق والأوراق.

ولعل أبسط الطرق وأنجعها للحصول على مكتب سطحه فارغ نظيف هي نقل كل ما هو مكوم فوق سطح المكتب إلى طاولة أخرى او خزانة او مجموعة رفوف خلف ظهرك.

سجلّ سطح المكتب

إن أفضل طريقة لجمع المعلومات المتفرقة المبعثرة فوق سطح المكتب هي تخصيص سجل خاص بعنوان «كنوز سطح المكتب» تدون فيه المعلومات وأرقام الهواتف والمواعيد والعناوين التي كانت مبعثرة في قصاصات وعلى صفحات الكتب والمجلات، وبوسعك ايضاً أن تقص المعلومات الهامة من الوثائق الكبيرة الحجم وتلصقها على صفحات سجلك الجديد. تتمثل فائدة هذا السجل في إفـراغ سطح المكتب مما كـان يعج به من وثائق والاحـتـفـاظ في الوقت ذاته بالمعلومات المهمة مرتبة ومنسقة في كتاب واحد.

اكتشف مبكراً زحمة الأضابير في مكتبك

إذا وجدت أنك ـ وبرغم جميع محاولاتك ورغبتك الحقيقية ـ عاجز عن الحفاظ على مكتبك مرتباً ومنظماً، فإن السبب قد يكمن في تراكم خفي قد لا تراه من الوهلة الأولى لأنه يحدث في نهاية سلسلة الترتيب لا في بدايتها.

ولشرح هذه الفكرة نورد مثالاً بسيطاً على آلية تشكل زحمة الأضابير والمجلدات: فبينما أنت تجمع بيانات حسابك في المصرف تجد أن مجلد البيانات قد امتلأ تماماً، فتقرر أن تخصص مجلداً آخر إضافياً لهذا الغرض، بيد أنك تلاحظ أن رف المجلدات قد امتلأ هو الآخر إلى آخر سنتمتر منه: وهكذا تكتشف أنك بحاجة إلى إعادة تنظيم الرفوف، وذلك يتطلب إعادة ترتيب وتنظيم للمكتب بكامله، بيد أن الوقت اللازم لذلك غير متوفر الآن.



وسينتج عن ذلك أن سطح مكتبك لن يعج ببيانات حسابك المصرفي فحسب، بل سيمتلئ بمختلف أنواع الأوراق والوثائق الأخرى: وعندما

ستحتاج للعودة إلى بيانات حسابك في المصرف ستعرف أنها في مكان ما بين تلك الأكوام من الوثائق على سطح مكتبك لكنك لن تجرؤ على البحث عنها في هذه الفوضى التي ستزداد وتزداد باطراد مستمر.

ولن تقف الفوضى عند حدود سطح مكتبك، بل ستتخطاه إلى مجلدات ديوانك ورفوفك ودروجك وأماكن تخزين أوراقك الأخرى في المكتب وفي البيت، وستنتقل لا محالة إلى خزانات ملابسك في غرفة النوم وخزانات أوانيك المنزلية في المطبخ وصولاً إلى غرفة طعامك وجلوسك.

بادر إلى حل المشاكل الطارئة مباشرة ودون إبطاء

لعل سر النجاح في الحفاظ على بيئة مرتبة ومنظمة ونظيفة يكمن في كلمة «الانسياب»: فنادراً ما تكمن المشكلة الحقيقية في كم المواد الواردة إلى سطح مكتبك، بل إنها تكمن عادة في أن عائقاً ما يقف في طريق جريانها وانسيابها السلس والمنظم، ما يمنعها من أن تغادر سطح المكتب بنفس السرعة التي تصل بها إليه: إن ما تمتاز به الإدارة الناجحة للأمور والمواد الورقية عن مجرد تحريكها جيئة وذهاباً هو سرعة اتخاذ القرارات بشأنها: ففالبية المواد التي تضعها في كوم «للإنجاز» ستبقى في ذلك الكوم وقتاً أطول مما تتصور: ومع مرور الزمن تتراكم هذه المواد لتصبح ـ كما بقايا الطعام في حوض جلي الأطباق ـ عائقاً في طريق انسياب سيل الوثائق والمستندات، مما قد يؤدي إلى الإحباط وفقدان الرضا الداخلي أثناء العمل: فالأفضل إذاً أن تتخذ قراراً سريعاً ومباشراً بشأن كل وثيقة أو ورقة تمسكها بيدك: فإما أن تنجزها مباشرة وإما أن تحدد موعداً واضحاً لإنجازها وتضعها في مصنفات سجل التعليق وإما أن ترميها دون إبطاء في سلة المهملات.

عليك أن تطور مقدرتك على الاكتشاف المبكر لتلك العوائق في طريق انسياب سيل الوثائق والأوراق: ولتنظر في العمق وبعين الناقد إلى آلية عملك لتجد ما يقف حالياً عائقاً في طريق إنجاز وترتيب وتنظيم موادك المتراكمة: ولتتساءل

أيضاً عما يفقدك الحماس للعمل، أهو امتلاء مصنفات سجل التعليق، أم صعوبة الوصول إلى المعلومات اللازمة والمدفونة في مجلدات ديوان الحفظ، أم عدم توفر مصنفات ومجلدات مناسبة للمواضيع الجديدة التي تعالجها؟

وتذكر مبدأ التبسيط الأساسي الذي ينصح بالخطوات الصغيرة الآنية: فقد لا تكون قادراً على التخلص من جميع العوائق التي تقف في طريق انسياب الوثائق والأوراق المتراكمة فوق سطح مكتبك مرة واحدة، ولكنك قادر دون أدنى شك على إزالة عائق وحيد من تلك العوائق: فلتبادر إلى فعل ذلك على وجه السرعة وحال اكتشافك ذلك العائق: ولا تحلم بالحل الشامل لجميع العوائق. بل بادر في الحال إلى حل المشكلة الآنية التي تعترض طريق عملك وبأقصى سرعة ممكنة. وبالرجوع إلى مثالنا السابق نجد أن الحل يكمن في تخصيص مجلد جديد إضافي لبيانات حسابك المصرفي ـ ولو وضعته مؤقتاً على الأرض ـ فبذلك تكون قد كسرت السلسلة المؤدية إلى الزحمة المسببة لوقوف انسياب الوثائق والمعاملات واحدثت أثراً إيجابياً متزايداً.

أرح نفسك على المدى البعيد باعتمادك قاعدة الثلاثة أرباع

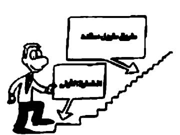
لا تنتظر حتى تحدث الفوضى، ولا تترك نظام ديوان الحفظ يمتلئ إلى ما فوق طاقة استيعابه المأمونة الجانب (120%). بل بادر إلى التصرف بمجرد أن تصل درجة امتلائه إلى ثلاثة أرباع طاقة استيعابه (75%).

هذا يعني أن تعتبر المجلد ممتلئاً عندما يكون قد امتلأ فعلاً إلى ثلاثة أرباعه: وعندما تضع ما مقداره 75 سنتمتراً من الكتب والمجلدات في رف طوله متر واحد، عليك أن تعتبره قد امتلأ (استخدم مجلدات فارغة أو مسند الكتب حتى لا تنقلب المجلدات الجانبية الواقفة على الرف): وبالنسبة إلى خزانة الملابس فإن استخدام حمالة الملابس لا يكون مريحاً إذا كانت ممتلئة إلى ما يفوق 75%من طاقتها.

حقق النجاح بالاستفادة من نهج مصنفات خطوات العمل

لا جدال في صحة وصواب القاعدة القديمة والذكية التي تنصحك بأن تنجز جميع المعاملات والأضابير بمجرد أن تمسكها بيدك للمرة الأولى؛ ولا شك في أنها من الناحية النظرية فكرة عظيمة. بيد أن تطبيقها العملي في كل الأوقات يكاد يكون مستحيلاً ولا ينجح إلا فيما ندر من الحالات الاستثنائية: فعلى سبيل المثال عندما يأتي طلب شراء جديد إلى الشركة، فمن غير المتوقع عادة أن تتمكن من الرد عليه مباشرة. لأن ذلك قد يتطلب سؤال أحد الزملاء (الغائب حالياً) أو العودة إلى مستندات ديوان الحفظ (القابع في القبو). وقد تحتاج علاوة على ذلك إلى بعض المعلومات الضرورية من قسم المحاسبة في الشركة (وفي الغالب يجري تجميع مثل تلك التساؤلات المتعلقة بعدة طلبات وإرسالها مرة واحدة إلى قسم المحاسبة). وبالمحصلة فقد نتج عن ورقة وحيدة عملية معقدة يصعب إنجازها في الحال ولذلك عادة ما ينتهي بها الأمر إلى كوم من مثيلاتها كتب عليه «للإنجاز!». ومن هنا تبدأ الفوضى. لقد عبرت اختصاصية التنظيم الأمريكية بربرا همفيل Barbara Hemphill عن جوهر موضوع الفوضى أصدق تعبير بقولها: «إنما تنشأ الفوضى من تأجيل اتخاذ القرارات».

تحديد المشكلة: أمامك ورقة يتطلب إنجازها القيام بمهام عدة في الوقت ذاته: تحاول أن تركز اهتمامك على جميع المهام مجتمعة، لكن تركيزك يتشتت وكأنك تحاول متابعة مجموعة من حبات اللؤلؤ المكونة لعقد انقطع خيطه فذهبت كل حبة من حباته في اتجاه مختلف: لا شك والحال هذه في أنك ستضع الورقة جانباً لصعوبة إنجازها في الحال.



حل المشكلة: أعد حبات اللؤلؤ إلى خيط العقد حبة تلو الأخرى. حاول إذاً أن تختار من المهام المتعددة اللازمة لإنجاز الورقة مهمة واحدة ونفذها مباشرة: فبهذا تكون

قد دفعت بكل ورقة تمسكها بيدك خطوة واحدة على الأقل إلى الأمام. لقد طورت بربرا همفيل تقنية عملية أثبتت نجاحها لدى زبائنها وهي ما أسمته «نهج مصنفات خطوات العمل».

خصص في سجل التعليق الذي تعتمده لإدارة أعمالك الورقية مصنفات والصق عليها ألواناً ظاهرة وعنونها بعناوين تعبر عن الخطوات التي عادة ما تقوم بها في المكتب لإنجاز الأضابير والمعاملات التي تمر من فوق سطح مكتبك: ولا شك في أن هذه الخطوات تختلف من مكان عمل إلى مكان عمل آخر. لا بل لعل تلك الخطوات هي التي تميز كل مكان عمل عن سواه: بيد أن العديد من أماكن العمل تشترك فيما بينها ببعض الخطوات العامة. وفيما يلي بعض الأمثلة:

- ☐ تصوير المستند
- ☐ عرض المستند على الرئيس
- ☐ إجراء اتصال هاتفي
- ☐ مناقشة الموضوع مع ...
- ☐ إيضاح الأمر بالرجوع إلى قسم المحاسبة
- ☐ انتظار الرد

وفيما يلي على سبيل المثال أيضاً عناوين مصنفات خطوات العمل للرسام فرنر كوستنمخر:

- ☐ وضع التصاميم
- ☐ تنفيذ التصاميم
- ☐ انتظار الموافقة
- ☐ كتابة الفاتورة

وفيما يلي أمثلة على بعض عناوين مصنفات خطوات العمل لوكيل شركة تأمينات:

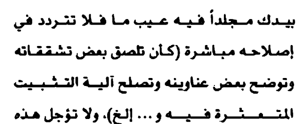
- **ملء العقود**
- **إرسال العقود إلى الإدارة**
- **تقديم العروض**
- **إدخال معطيات الزبون في سجل الزبائن**
- **الاتفاق على موعد المقابلة**

تتمثل فائدة هذه التقنية في تجميع الخطوات المتماثلة المتعلقة بإنجاز أوراق ومعاملات مختلفة: وهكذا فبمجرد أن تمسك بيدك مصنف «إجراء اتصال هاتفي»، فإنك ستجري عدداً من الاتصالات الهاتفية في وقت قصير، وتكون بذلك قد تقدمت خطوة في إنجاز عدد من المعاملات دفعة واحدة؛ ولا شك في أنك لاحظت أن هذه التقنية تسهل عملية تنظيم العمل. فيبقى سطح مكتبك فارغاً ومستوى نشاطك وأدائك مرتفعاً: فلا شيء يحبط همتك أكثر من رؤية سطح المكتب يكتظ بالمعاملات التي تنتظر إنجازها، فتحتار من أين تبدأ وتتردد في اتخاذ القرار، لا بل قد تجد نفسك عاجزاً عن اتخاذ القرار: أما عندما تمسك بيدك مصنفاً من مصنفات خطوات العمل تعرف في الحال ما يجب عليك فعله.

أدخل بعض المرح والسرور إلى مكان عملك

حاول الحفاظ على جودة وجمال منظر ديوانك، فلا شك في أن أعمال الحفظ والتدوين تكون أكثر متعة في غياب الإزعاجات الناتجة عن تعثر فتح وإغلاق المجلدات على سبيل المثال أو عن عدم قدرتك على قراءة بعض العناوين

أو عن خروج بعض الوثائق والمستندات من أماكن حفظها. ولذلك إذا ما أمسكت



بيدك مجلداً فيه عيب ما فلا تتردد في إصلاحه مباشرة (كأن تلصق بعض تشققاته وتوضح بعض عناوينه وتصلح آلية التثبيت المتعثرة فيه و... إلخ)، ولا تؤجل هذه



الإصلاحات الصغيرة إلى حملة الترتيب والإصلاح المقبلة (فعادة ما تتأجل تلك الحملة مرات ومرات وقد لا تنفذ على الإطلاق!)؛ ولتحتفظ بمخزون كاف من المجلدات والمصنفات الجديدة وصفحات الفصل بين المواضيع المختلفة في المجلد الواحد ولوائح العناوين الخلفية وكل ما تحتاجه باستمرار للحفاظ على جودة وجمال وفعالية مصنفاتك ومجلداتك.

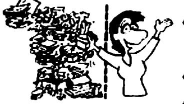
واحرص على شراء مجلدات ومصنفات عالية الجودة وجميلة المنظر: ولتكن دروج مكتبك مصممة بما يتفق وذوقك الرفيع: ولتضع أشياءك المتفرقة في صناديق جميلة وعملية. ولم لا تشتري حاملاً أنيقاً للأقراص الليزرية ومقلمة نفيسة لأقلامك المحببة؟! إنك تجعل بذلك أعمال الترتيب والتنظيم ممتعة ومحببة على قلبك: ولعله أمر جميل وممتع بحد ذاته أن تحافظ على كل شيء في مكانه المناسب، فذلك هو المبدأ البسيط والأساسي في الترتيب.

ولا بأس إذا ما امتلأ سجل مصنفات التعليق الذي تعتمده ولم يعد يتسع للمزيد من الأضابير والوثائق في أن تنشئ نظاماً جديداً أكثر قدرة من نظامك الحالي على استيعاب كمية أكبر من تلك الأضابير والوثائق، نظاماً قائماً على ما يسمى بالمجمعات بدلاً من المصنفات، فهناك أنواع مختلفة منها مدعمة بأرضية بلاستيكية أو كرتونية من شركتي لايتس Leitz وإلبا Elba بسعة تتراوح بين 2 إلى 6 سنتمترات: وأما إذا كنت لا تزال بحاجة إلى نظام ذي سعة أكبر فبوسعك الاعتماد على نظام المجلدات ذاته المستخدم في الديوان.

فكرة التبسيط الثالثة

تخلص من العفش الفائض في محيطك

تحرر من كل ما لا تجد له حاجة لديك ومن كل ما هو فائض، لأنك لن تستطيع التحليق والطيران كالفراشات إلا بما خف من الأمتعة: إن الأشياء غير الضرورية (أكانت في المكتب أم في المسكن) تجهد النفس والروح أكثر مما يتصور الكثيرون: فلقد اعتاد عقلك الواعي على غض الطرف عن الرفوف الممتلئة وعن فوضى الأشياء في غرفتك، بيد أن عقلك الباطن غير قادر على ذلك، بل إن تلك الأمور ترهقه وتجهده باستمرار ولن يرتاح ما لم تتخلص من كل ما هو فائض عن حاجتك ومن تلك الفوضى المزعجة حقاً.



التبعات الغريبة لفوضى العفش القديم وكيفية تفاديها

لا تقتصر سلبيات فوضى الأشياء القديمة والعتيقة التي تملأ مكاناً ما على كونها تقف عائقاً في وجه تنظيف ذلك المكان وترتيبه، بل إن تراكم الأشياء (وبخاصة القديمة منها) بطريقة فوضوية وكثرتها في مكان واحد يشكلان "هجوماً" عنيفاً مباشراً ومستمراً على جسمك وعلى روحك: وكما ذكرنا سابقاً، فإن لعقلك الظاهر مقدرة على التكيف مع الوضع وتحمله، لكن عقلك الباطن لا يقدر على ذلك. ستجد فيما يلي سرداً لبعض التبعات السلبية لفوضى العفش القديم على حياتك والتي أثبتتها الدراسات والتجارب.

الخوف من المستقبل

عندما تكون محاطاً بفوضى من الأشياء والمهام تفوق طاقتك على الاستيعاب والتحمل، فإنك تشعر ضمنياً بالضعف: وقد ينتقل ذلك الشعور إلى مجالات أخرى من



حياتك لا مبرر لشعورك بالضعف فيها لولا مشكلتك هذه مع الفوضى. إن فوضى العفش أو فوضى الأشياء القديمة تعيق مسيرة تطورك لأنها غالباً ما تكون مرتبطة بذكريات من الماضي. ولذلك فهي تعزز في اللاوعي انشغالك بالماضي على حساب المستقبل مما يعيق حريتك في الانطلاق إلى الأمام.

نصيحة طريق التبسيط: احتفظ بذكرى طيبة للأشخاص الذين ترتبط الأشياء الموجودة في محيطك بذكراهم: ولتحتفظ بغرض واحد من الأشياء التي تذكرك بشخص منهم. وليكن أكثر الأغراض المرتبطة بذلك الشخص قيمة وقرباً إلى قلبك. وأما ما تبقى من تلك الأغراض التي تربطك به، فتخلص منها بسرعة ودون تردد: فإن ذكرى عمتك على سبيل المثال تكون أكثر قيمة وخصوصية عندما ترتبط في ذاكرتك بعقد اللؤلؤ الثمين. لا بخزانة قديمة تعج بالأطباق والأكواب والفناجين التي لم تعد تناسب العصر لا من حيث الشكل ولا من حيث الاستخدام: ومن ناحية أخرى فإنك عندما تخلق حيزاً من المكان يتسع لأغراض جديدة فإنك تفتح حياتك للمستقبل كي يدخل إليها بفرحه وأمله وسعادته.

السمنة



هذه ليست دعابة: ففوضى العفش تسبب زيادة الوزن فعلاً. لقد اكتشفت هذه الحقيقة الاختصاصية الإنكليزية التي تعمل في مجال التخلص من العفش كارين كينغستون Karen Kingston حيث وجدت أن الأشخاص الذين يملكون الكثير من العفش غالباً ما يعانون من السمنة! فربما يشعر المرء في اللاوعي بأن كلاً من الشحم الذي يكدسه الجسم والممتلكات المادية التي يجمعها المرء في محيطه يشكل بالنسبة له حماية وضمانة ضد أخطار المستقبل. عادة ما يجري ربط السمنة بالانقباض العاطفي: وكما لا يستطيع الشخص الذي يعاني من الانقباض العاطفي أن يتحرر من

مشاعره القديمة، بل يحافظ على كل ما يذكره بها من أغراض عتيقة، هكذا يحاول جسمه أيضاً أن يختزن كل ما يدخل إليه من غذاء، متمسكاً به مما يؤدي إلى السمنة.

نصيحة طريق التبسيط: اتبع نظام «حمية» فيما يتعلق بعفش بيتك والأغراض العتيقة التي تملؤه؛ وسترى أن ذلك أسهل من اتباع حمية غذائية؛ هذا ما يؤكده زبائن كارين كينغستون باستمرار؛ وسيسهل عليك اتباع الحمية الغذائية المناسبة بعد أن تكون قد استعدت "رشاقة" البيئة التي تعيش فيها وخلصتها مما تغص به من أغراض قديمة متراكمة بطريقة فوضوية: لقد عبرت إحدى السيدات عن ذلك بقولها: «لم تعد شهيتي منفتحة على الإكثار من الطعام في شقتي الفارغة!».

مرض التأجيل

هناك ترابط مشابه للترابط السابق. ولكن هذه المرة بين فوضى العفش القديم في محيطك المباشر وانعدام نشاطك وحماسك للعمل: فالفوضى تدفعك إلى التأجيل والعفش القديم يكبلك ويضعف طاقاتك ويمنعك من التركيز.

نصيحة طريق التبسيط: عندما يثقل ضغط العمل كاهلك وتشعر بأنك عاجز عن إنجاز مهامك على ما يرام، اقدم أولاً على تنظيف وترتيب سطح مكتبك تماماً من جميع الوثائق والأوراق والأشياء التي يعج بها وكل ما يحيط به: وستجد أن الوقت الذي خصصته للتنظيف والترتيب لم يذهب هباءً، بل إنك ستعوضه أضعافاً مضاعفة من خلال مضاعفة قدرتك على التركيز وإنجاز المهام والواجبات بسرعة ودقة أكبر بكثير من ذي قبل: ولتنظر إلى مكتبك باعتباره صورة تعكس حال الأمور في رأسك: فتصور أن كل ما تراه على سطح مكتبك يشغل أيضاً حيزاً ما في رأسك، ولذلك فإنك عندما ترتب مكتبك ترتب في الوقت ذاته الأفكار في رأسك وتحرره من كل ما يشغله من عفش، فيصبح أكثر قدرة على التفكير والتركيز. وهكذا يعجب الكثيرون لقدراتهم الفكرية التي تظهر فجأة بعد حملة ترتيب وتنظيف شاملة لسطح

مكتبهم. ولقد كانت حملة التنظيف والترتيب هذه بالنسبة للكثيرين نقطة انطلاق إلى ما هو أبعد من الاكتفاء بالالتزام بالواجبات وإنجاز المهام. فبدؤوا دورات متابعة التحصيل والتأهيل العلمي والمهني وتشجعوا على الانخراط في مجالات عمل جديدة ونظموا علاقاتهم الاجتماعية أيضاً ووجدوا فضلاً عن ذلك كله الوقت الكافي للقيام برحلة ممتعة ومنعشة. كانوا يحلمون بالقيام بها عندما كان مكتبهم يعج بالفوضى.

المشاكل المالية

أغرب تبعات جمع الأغراض العتيقة أنه أمر مكلف مادياً. يظن المولعون بجمع كل ما يصادفونه من أشياء رخيصة أنهم يوفرون بذلك الكثير من المال: لكننا إذا نظرنا إلى الأمر نظرة واقعية صحيحة. فسنرى أنهم يجمدون أموالهم في أشياء قد لا يستطيعون استخدامها إلا مرة واحدة في حياتهم: ولما كانوا يقعون بسهولة في شباك عروض الشراء «المغرية»، فإنهم كثيراً ما يشترون أشياء ليسوا بحاجة إليها على الإطلاق. ما يشكل هدراً صرفاً للمال. وفضلاً عن ذلك فإن المولعين بجمع المفش العتيق والأشياء الرخيصة يصرفون الكثير من المال لتوفير إمكانات حفظ أشيائهم الكثيرة (من رفوف وحقائب وصناديق وصولاً إلى توسيع بعض غرف البيت أو حتى إضافة غرف جانبية جديدة...) وكثيراً ما يعوزهم الوقت لاستخدام أغراضهم لأنهم يستهلكون وقتهم كله في العناية بها وتوفير المكان المناسب لها: وفي كثير من الحالات يعيش أولئك في شقق كبيرة ترهقهم مادياً بكلفة استئجارها وتأمين مستلزماتها وصيانتها: فعلى العموم يستطيع جامع الأغراض أن يعيش في شقة تبلغ مساحتها 55% من مساحة شقته الحالية إذا ما أقدم على التخلص من عفشه القديم. ولكن أكثر الأمور كلفة بالنسبة لجامع الأغراض العتيقة هو أن صفة الولع بجمع الأغراض العتيقة والرخيصة كثيراً ما تجعل من صاحبها يشغل مناصب متواضعة الأجر ويبقى في تلك المناصب طوال فترة عمله.

نصيحة طريق التبسيط: بادر اليوم قبل الغد إلى التخلص من كل العفش والأغراض التي لا تحتاجها فعلاً! وسنرشدك في الصفحات التالية على الطريقة الأمثل للقيام بذلك.

الطريقة المثلى للتخلص من العفش القديم

كان البابليون يقولون إن العالم مليء بالفوضى التي سببها تنين الفيضان الأزلي وإن الأرض التي نعيش عليها هي مجرد فقاعة صغيرة (مفرغة من الفوضى) في خضم هذه الفوضى العارمة: وإن لم نتحلى بالحذر والتيقظ الدائمين، فإن الفوضى قد تدخل إلى هذه الفقاعة أيضاً وتدمرها. إذاً فمنذ العصر البابلي والإنسان يشعر بخطر الفوضى المحدق به على الدوام.



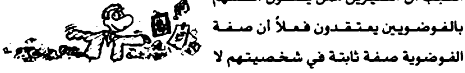
ولعل هذا التصور ـ برغم قدمه ـ يصف حال الأمور بقدر مفاجئ من الصواب والدقة: فالترتيب لا يحدث من تلقاء ذاته، بل إن الفوضى هي التي تربح الرهان إذا ما تركت الأمور حرة في صيرورتها: وعلينا أن نكافح كفاحاً يومياً شرساً وجدياً للسيطرة عليها: وكما تقول قوانين مورفي Murphy، فإن الفوضى التي نسمح لها بالحدوث، ستحدث لا محالة.

وفي المقابل فإننا لا نسهل الأمور عندما نبالغ في الحفاظ على أرض الشقة خالية تماماً من الأغراض وننظفها ونعقمها باستمرار (حتى تخالنا أننا سنأكل عليها)، بل على العكس من ذلك. إننا نرهق جميع الساكنين معنا ونقيد حريتهم: وأول من يعاني من ذلك هم الأولاد الساكنين في الشقة الذين لن يسمح لهم على سبيل المثال أن يدعوا أصدقاءهم لزيارتهم وإن فعلوا فسيضطرون إلى الطلب منهم أن يخلعوا أحذيتهم قبل الدخول إلى الشقة: وقد يتفاقم الأمر في بعض الحالات ليصبح حالة مرضية تتحكم بحياة صاحبها، حيث يصبح نشاط التنظيف هو النشاط الأساسي والأوحد تقريباً في حياته (وهو ما يسمى هوس النظافة).

وأما ما تعنيه البساطة فهو حل وسط بين الفوضى وهوس النظافة والترتيب؛ إنه يعني تقبّل بعض انعدام الترتيب ولكن مقاومة تنين الفوضى في الوقت نفسه.

لا يولد الإنسان فوضوياً

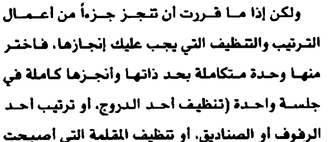
ليس الميل إلى جمع الأشياء وتخزينها وجعلها تحظى بأكبر حيز ممكن من البيت علامة فارقة تولد مع الشخص كما هي الحال مع الأشخاص اليسراويين (الذين يكتبون بيدهم اليسرى) أو الأشخاص ذوي الشعر الأحمر؛ ومما يثير العجب أن الكثيرين ممن يصفون انفسهم بالفوضويين يعتقدون فعلاً أن صفة الفوضوية صفة ثابتة في شخصيتهم لا



يستطيعون تعديلها او تخفيفها أو التخلص منها، بيد أن العلم قد أثبت ان تلك الصفة مكتسبة ومرحلية في حياة الإنسان يمكن التخلص منها مثلها في ذلك مثل بعض حالات الإدمان الخفيف؛ وعلى العموم فإن الإدمان في جميع أشكاله هو حالة بحث عن أمر ما، وما من شك في أن الإنسان المدمن إنسان خير في جوهره؛ وكثيراً ما يكون دافع المولع بجمع الأغراض العتيقة هو فعل الخير للآخرين؛ وفي حالات كثيرة أخرى يكون الدافع هو إشباع شعور بالنقص الشديد عانى منه الشخص المدمن في مرحلة حرجة من مراحل حياته. وهنا لا بد لمن لديه هذا الميل إلى جمع العفش القديم وتخزينه بطريقة فوضوية من الاعتراف بأنه مصاب بالإدمان (وإن بدرجة خفيفة منه)، ولا بد له من أن يعمل بجد وبمساعدة الآخرين للرجوع إلى طريق الاعتدال. ولعلنا بحاجة هنا لأن نوضح أن ما نعنيه بالفوضويين والذين نتحدث عنهم في هذا السياق هم أولئك الأشخاص العاديين الذين يظهرون ميلاً طفيفاً إلى السلوك الفوضوي وغير المنظم؛ ولكن إذا ما تفاقم الأمر اصبح هذا الميل إدماناً ووجب حينئذ الانتباه الشديد والاستعانة برأي مختص في هذا المجال، إذ إن إدمان الفوضى الشديد خطر على حياة الإنسان مثله في ذلك مثل اي نوع آخر من الإدمان.

ابدأ بخطوات صغيرة

من الأفضل أن تنجز كل يوم ترتيب أحد الدروج أو الرفوف والا تجهد نفسك بحملات ترتيب وتنظيف شاملة (كالتخلص من كل العفش المكدس في القبو، أو التخلص من جميع الملابس القديمة الفائضة في خزانات الملابس). جزئ مهامك إلى خطوات صغيرة مريحة، وإلا فقدت الرغبة في إنجازها، وعندئذ تتفاقم الفوضى لتصبح أقوى منك وتتابع احتلال جميع مواقعك.



ولكن إذا ما قررت أن تنجز جزءاً من أعمال الترتيب والتنظيف التي يجب عليك إنجازها، فاختر منها وحدة متكاملة بحد ذاتها وانجزها كاملة في جلسة واحدة (تنظيف أحد الدروج، أو ترتيب أحد الرفوف أو الصناديق، أو تنظيف المقلمة التي اصبحت تحتوي على كل شيء بعد أن كانت مخصصة لأقلام الرصاص فقط!): وأما إذا امتد إنجاز المهمة الواحدة إلى أكثر من يوم أو اكتفيت بإنجاز جزء من الوحدة المتكاملة، فلن تستفيد في شيء وسرعان ما ستكتشف أن الأمور قد عادت إلى ما كانت عليه من قبل.

وابدأ أعمال التنظيف والترتيب بخطوات أو بوحدات صغيرة لا تحتاج لإنجازها إلى أكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات نحو ترتيب رف البهارات في المطبخ، أو أحد دروج مكتبك، أو درج الجوارب في خزانة ملابسك أو ... إلخ. إليك فيما يلي المراحل الخمس التي تضمن إنجاز خطواتك الصغيرة في أعمال التنظيف والترتيب بنجاح:

أ- إما كل شيء وإما لا شيء

أفرغ الوحدة التي تريد أن ترتبها (أكانت رفاً أم درجاً أم جزءاً مستقلاً من الخزانة) من كل محتوياتها دفعة واحدة.

2- نظف ولمع جيداً

نظف الوحدة التي أفرغتها من محتوياتها جيداً من الغبار والأوساخ حتى تلمع من شدة نظافتها، ومتع ناظريك بجمال منظرها الذي ستظهر به قريباً جداً بعد أن ترتب فيها الجزء القيم من محتوياتها.

3- التقسيمات السحرية الثلاثة

قسم محتويات الوحدة التي أفرغتها سابقاً (والموجودة الآن على الأرض) إلى ثلاثة أكوام:

الكوم الرائع، ضع في هذا الكوم ذي الاسم الجميل كل ما هو مفيد وما يزال بحالة جيدة وما سيظهر بمظهر جميل إذا ما وضعته لاحقاً في مكانه المناسب (أي في الوحدة التي ترتبها)؛ وليكن حكمك على الأمور ناقداً وصارماً. فلا تحتفظ إلا بما يليق فعلاً بأن تحتفظ به؛ ولا تختر من كل تلك الأغراض الموجودة أمامك على الأرض سوى ما تحبه فعلاً وترغب حقاً في الاحتفاظ به واستخدامه؛ ولقد أثبتت التجربة جدوى التساؤلين التاليين في الحكم على الأغراض والاحتفاظ بها أو رميها في حاوية القمامة: هل استخدمت هذا الغرض مرة على الأقل في السنتين الماضيتين؟ وهل كنت ستشتري مثله بدلاً عنه لو ضاع أو سرق؟

وإذا ما صادفت بين الأغراض التي تتفحصها قطعتين أو أكثر من نفس الغرض (خمسة أقلام رصاص، أو نسختين من دليل هاتف المدينة التي تقطنها)، فاختر القطعة الأجمل وضع القطعة أو القطع الأخرى في أحد الكومين الآخرين.



كوم القمامة، ضع في هذا الكوم كل ما هو مكسور، أو لا يعمل، أو قد فات أوانه، أو لا حاجة لك به، أو ما لم تستخدمه منذ أكثر من عام؛ وتخلص من هذا الكوم بالسرعة الممكنة بعد أن تكون قد صنفت محتواه إلى أنواع

القمامة المختلفة (ورق، معدن، زجاج، ... إلخ)؛ وبوسعك أن تضيف إلى أنواع القمامة صندوق الأشياء التي يمكن بيعها في سوق الأغراض المستعملة لكي تقوم ببيعها لاحقاً إذا ما وجدت الوقت اللازم لذلك وإذا كنت من أصدقاء هذا النشاط، وإلا فبوسعك أن تكلف أحد أصدقائك هذه المهمة. المهم هنا أن تقطع عهداً على نفسك بأن تتخلص مما لا تستطيع بيعه في المرة الأولى!

كوم علامة الاستفهام: عندما تمسك غرضاً ما بيدك ويصعب عليك أن تقرر في أي من الكومين السابقين تضعه، ضعه في كوم ثالث سمه كوم علامة الاستفهام؛ وبعد أن تنتهي من فرز جميع الأغراض التي هي من محتويات الوحدة التي تريد أن ترتبها، ضع ما تراكم في هذا الكوم في صندوق وأغلقه جيداً ودوّن عليه محتوياته بوضوح واحتفظ به في القبو أو في كراج السيارة؛ ومن ثم ألق نظرة على هذا الصندوق كل ستة أشهر تقريباً. وستعجب لكمية الأشياء التي سترميها في حاوية القمامة وللسهولة التي سترميها بها بعد أن كنت تتردد طويلاً في فعل ذلك منذ ستة أشهر خلت! ولا بد لك أن تلتزم القاعدة التي تقول: ما لا يتم استخدامه لأكثر من سنة يجب أن يرمى دون تردد في حاوية القمامة.

هناك طريقة أخرى لرمي الأشياء في حاوية القمامة بعد فترة تجريبية: خصص لكل غرفة أو غرفتين درجاً تضع فيه كل الأغراض التي لا تستطيع مباشرة أن تقرر إن كنت سترميها أم ستحتفظ بها؛ وليس من الضروري أن يكون هذا الدرج كبيراً جداً، بل عليك أن تحسن استخدامه وألا تثقله بأغراض لا طائل منها. أفرغ هذا الدرج بصورة دورية ومنتظمة وتفحص محتواه، وسترى أنك في كل مرة سترمي 80% من محتواه في حاوية القمامة دون أي تردد أو امتعاض، لأنك ستكتشف أن الجزء الأكبر من تلك الأغراض لا يحتاجه أحد.

4-جمّع الأغراض المتشابهة في علب وصناديق صغيرة

افرز الأغراض الصغيرة إلى مجموعات وضع كل مجموعة من الأغراض المتشابهة في علبة أو صندوق خاص بها: ولقد ثبتت جدوى تلك العلب والصناديق على وجه الخصوص التي يمكن أن يكتب المرء عليها ما في داخلها بدقة وتفصيل: ولن تكون لحملة الترتيب والتنظيف التي تقوم بها أية فرصة حقيقية لكي يكون لها أثر إيجابي على المدى البعيد ما لم تتبع هذه القاعدة بجدية وحزم. ضع ما تبقى من الأغراض الصغيرة التي لم تجد لها صندوقاً مناسباً أو علبة مناسبة تضعها فيها في صندوق خاص، واكتب عليه بوضوح وتفصيل ما في داخله من الأغراض.

5- هنيئاً لك!

استمتع بالجزيرة الصغيرة من الترتيب والنظام التي أنجزتها، وانسَ الآن ما تبقى من فوضى عارمة في الأماكن الأخرى من المكتب أو المنزل: ولتكن على ثقة تامة بأنك إذا ما تابعت عملك بجد والتزام، فإن النظام والترتيب سينتشران تدريجياً إلى كل الأماكن في مكتبك وفي مسكنك تماماً كما انتشرت الفوضى في السابق وعمت كل تلك الأماكن بسبب إهمالك ولامبالاتك.

استفد من الأثر الإيجابي لخزنة الكنز

لا تلجأ إلى أنظمة الحفظ الرخيصة والخفيفة من حيث النوعية، بل أنشئ نظام حفظ مهني: ولا تحاول التوفير في هذا الأمر على حساب النوعية: فبالنسبة للمكتب على سبيل المثال لا بد لك من شراء سجل تعليق مهني متكامل عالي الجودة مخصص لهذا الهدف ونظام حفظ المجلدات وتجميع المصنفات الذي تعرضه

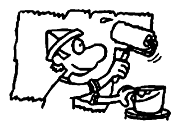
الشركات المتخصصة. فلا تستهتر بالأمر وتلجأ إلى صنع أدوات ووسائل العمل المهني تلك بنفسك ومن مواد البناء العادية! إن الفكرة وراء هذه النصيحة هي أنك عندما تستخدم نظام تخزين رخيص، ستميل إلى مضاعفة حجم التخزين دون تفكير في كلفته ـ فعقلك الباطن يعرف أن كلفة التخزين منخفضة: أما عندما يكون نظام التخزين ذا جودة عالية وثمن مرتفع، فإن عقلك الباطن سيمنعك من أن تكدس في هذا النظام القيم أشياء رخيصة وغير ضرورية: وهكذا فإنك ستتصرف تلقائياً وفق المبدأ القائل: لا يدخل خزنة الكنز إلا الكنز. وستنتخب ما تحتفظ به من وثائق ومستندات وأغراض وملابس بعناية كبيرة مما سيقلل تلقائياً عددها ويصغر الحجم اللازم لتخزينها.

ابحث عمن يساعدك

لعل أكثر الإجراءات التي تقوم بها مجموعات مساعدة الذات نجاحاً هي التوسط فيما بين أعضائها لإيجاد شركاء في عمليات الترتيب والتنظيم: فما تعجز عن إنجازه لوحدك تقدر عليه بمساعدة الآخرين ممن يشتركون معك بالهم ذاته. وربما تساعدهم أنت أيضاً أثناء حملات الترتيب والتنظيم التي يقومون بها. ومن الملفت للنظر أن الشخص الذي يساعدك في عملك يكون أكثر قدرة منك على اتخاذ القرارات الجريئة في رمي الأغراض القديمة في حاوية القمامة. لأنه ـ بخلافك ـ غير مكبل بعلاقات عاطفية مع تلك الأغراض والأشياء. وإن لم تجد من يساعدك في مجموعات مساعدة الذات التي تعرفها. فاسأل أصدقاءك إن كان بينهم من هو مستعد لمساعدتك واعرض عليهم بالمقابل عزيمة على طعام العشاء أو أي نشاط اجتماعي مشترك آخر: ولن يذهب المال الذي ستنفقه لتنظيم تلك العزيمة هدراً. لأن ما ستوفره بمساعدة أصدقائك سيوفر عليك الكثير من الوقت الثمين: وبالمناسبة فإن سرعة إنجاز أعمال الترتيب عندما يساعدك شخص واحد فقط أكبر بثلاث مرات منها عندما تكون لوحدك!

جدد كسوة وفرش شقتك

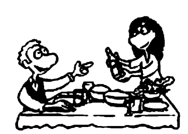
لست مضطراً لأن تقوم بأعمال التجديد في جميع غرف شقتك دفعة واحدة. بل من الأفضل أن تقوم بذلك غرفة تلو الأخرى. لأنك ستضطر من اجل تجديد كسوة كل غرفة إلى إفراغها تماماً من أثاثها ونقل ما فيها من أغراض إلى غرف المنزل الأخرى. وستضطر أيضاً إلى الاستغناء عن تلك الغرفة فترة محددة من الزمن. ومع أن هذا الإجراء مكلف إلا انه فعال جداً، لأنك أثناء عملية تجديد الكسوة هذه ستمسك بيدك كل قطعة أثاث وكل غرض موجود في الغرفة، وستكون تلك فرصة مناسبة لتصنيف وفرز كل الأغراض وفق التقسيمات السحرية الثلاثة السابقة الذكر (الكوم الرائع، كوم القمامة، وكوم علامة الاستفهام): وإننا على ثقة بأنك ستشعر في شقتك المرممة والمزودة بأرضية جديدة والمدهونة بالألوان الزاهية التي تعجبك بأن حياتك أيضاً تتجدد، وكأن إنساناً جديداً يدخل شقتك المجدَّدة!



اعرف قيمة السطوح الفارغة في شقتك

من الملفت أن جميع أنواع الطاولات والمنضدات والرفوف وعتبات النوافذ وكل السطوح الأفقية الأخرى تدعونا بطريقة عجيبة لأن نملأها بالأغراض المختلفة، منها المفيد ومنها ما لا فائدة له على الإطلاق: وليست أرض الشقة في مأمن من هذا الخطر الداهم على الدوام. بسِّط حياتك من خلال تقليل المساحات الأفقية التي تدعوك إلى وضع الأغراض عليها في محيطك، ومن خلال المحافظة عليها نظيفة وفارغة مما لا لزوم له من الأغراض.

فطاولة غرفة الجلوس على سبيل المثال مكان مناسب لوضع إبريق الشاي أو ركوة القهوة والفناجين، إنها مكان مناسب لوضع مزهرية جميلة أو شمعدان مميز يزين الغرفة، (حتى إنها مكان مناسب لتضع عليها رجليك عندما تستلقي لمشاهدة برنامج تلفزيوني مسلٍ): لكنها ليست المكان المناسب لتكدس عليها مجلات البرامج التلفزيونية وكتب التسلية.



كـمـا إن طـاولة الطعـام يجب أن تخـصص للطعام فقط. وليس أزعج من أن تضطر لتنظيف الطاولة من الأغـراض التي تملؤها في كل مـرة تستخدما فيها لغرضها الأساسي وهو تناول الطعام عليها: فلتعتد انت وافراد أسرتك على الالتزام بأن طاولة الطعام مخصصة للطعام فقط. وربما للجلوس حولها في المساء للعلب لعبة جماعية مسلية، فلا تسئ استخدامها لتكديس الأغراض عليها، وواظب على تنظيفها باستمرار.

وأما مساحة العمل في المطبخ. تلك المساحة إلى جانب المجلى والتي عادة ما تكون مصنوعة من الرخام، فيجب أن تخصصها لأعمال تحضير الطعام فحسب، ولا شك في أن تلك الأعمال تكون أسهل كلما اتسعت مساحة العمل تلك: فلتلتزم إذاً الحفاظ عليها نظيفة وحرة من اي غرض لا تحتاجه يومياً (من الأغراض التي تحتاجها يومياً آلة صنع القهوة وسائل الجلي على سبيل المثال): كل ما خلا ذلك يجب أن يخزن في خزانات المطبخ لتخرجه من مكانه كلما احتجته ومن ثم تنظيفه بعد الانتهاء منه وتجفيفه وتعيده إلى مكانه من جديد.

ومن المعروف أن السطوح العلوية للخزانات وللبراد في المطبخ سرعان ما تمتلئ بمختلف الأغراض المفيدة وغير المفيدة: فضع في تلك المناطق نباتات الزينة او فلتتخذ قراراً صارماً بأن تلك الأماكن هي أماكن محظور فيها وضع اي شيء كان! تلك هي الوسيلة الوحيدة التي من شأنها أن تجنبك الانحراف إلى إحداث فوضى عارمة تقضي على جمال وترتيب مطبخك.

ولتستمتع بإمكانية فتح النوافذ على مصراعيها في جميع الأوقات: ولكي تضمن ذلك على الدوام عليك أن تحافظ على عتبات النوافذ حرة من جميع الأغراض، ولتضع نباتات الزينة في حوامل متحركة خاصة بها، بدلاً من وضعها على تلك العتبات، فذلك حل عملي ومفيد.

وفي غرفة النوم غالباً ما نجد الكراسي مليئة بالملابس التي ننوي أن نلبسها في اليوم التالي: لا شك في أن هناك حلولاً افضل واجمل وأكثر ترتيباً وتنظيماً من الكراسي لحمل تلك الملابس (فهناك حمالات الملابس من النمط القديم المزودة بتعليقات ومرآة وخزانات صغيرة): ولكن الحل الأبسط والأمثل على الإطلاق يكون بتخصيص قسم مستقل في خزانة الملابس لتعليق وترتيب تلك الملابس التي ننوي إعادة ارتدامها مجدداً.

غرفة التبسيط

لا شك في أنك قد اكتشفت سر التبسيط العظيم الذي يقوم عليه طريق التبسيط: لست بحاجة للقضاء على الغابة كلها دفعة واحدة، بل يكفيك في البداية أن تشق لك درباً فيها. طبق مبدأ الحد الأدنى في غرفة واحدة على الأقل من غرف مسكنك لترى إن كنت تشعر بارتياح أكبر في غياب كل تلك الأغراض التي اعتدت على وجودها وعلى رؤيتها من حولك: فقد تجد فعلاً أن الغرفة الخالية إلا من بعض الأغراض الموضوعة وفق تصميم جميل وبسيط تترك في نفسك أثراً طيباً ومريحاً جداً: فلتجعل على سبيل المثال غرفة الجلوس بسيطة في تصميمها خالية من جميع الأغراض ما خلا القليل منها ومليئة بالمكان وحرية الحركة، ولتقارنها بالمطبخ الذي ما يزال يعج بالأغراض الموضوعة فوق كل السطوح والمتراكمة بعضها فوق بعض: وربما تجد انه من المناسب ايضاً أن تجرب الأثر الذي تتركه في نفسك غرفة النوم الفارغة إلا مما هو ضروري جداً والمفروشة بفرش بسيط متقشف مناسب للتأمل والصلاة والدعاء.

ولا يعني الفراغ بالضرورة انعدام الدفء، بل إن البرودة غالباً ما تنبع من الألوان الباردة والسطوح المصقولة ومن الإضاءة المبهرة والموزعة برتابة زائدة عن الحد: ونادراً ما يرتبط انعدام الشعور بالدفء في الغرفة بغياب غرض ما، بل إن الشعور بعدم الراحة ينبع في كثير من الأحيان من الضوء المنتشر الذي تسببه مصابيح السقف والمشعات الموجهة إليه: استخدم عوضاً عنها عدة مصابيح عمودية على علو متوسط: ولا توجه مصابيح الهلوجين إلى العين مباشرة، بل وجهها قدر الإمكان إلى الأسفل.

ليست كل نشاطات الجمع متشابهة من حيث قيمتها

كل منا يجمع بشكل أو بآخر شيئاً ما: بطاقات الهاتف، أو الكتب، أو فناجين القهوة، أو الدمى، أو الفيلة، أو الطوابع البريدية أو ... إلخ: وغالباً ما يبدأ الأمر بوضع عدة أشياء متشابهة على الرف بعضها إلى جانب بعضها الآخر، ولكنه كثيراً ما ينتهي بالجنوح إلى تجميع كل شيء وملء المسكن بكافة أنواع الأغراض: السجاد وأغطية الطاولات وصور الحائط والمناشف ومناديل الطعام وأواني المطبخ والثياب القديمة المرصعة بمختلف أنواع الحيوانات الصغيرة من ضفادع ودببة وبقرات وغيرها من أيام الطفولة: ولعل الانتشار الواسع لهذا السلوك بين الناس مؤشر على أنه نابع من حاجة أزلية في داخل الإنسان لأن يتعاطف مع شيء ما ويتماهى معه، وغالباً ما يرمز ذلك الشيء إلى حيوان ما، إذ إن الإنسان يسقط على الحيوان بعض المعاني الروحية مما يفسر تسمية الأطفال بأسماء الحيوانات، ذلك التقليد الذي لا يزال متبعاً في كثير من الثقافات وبخاصة ثقافة الهنود الحمر: وبوسعنا أن ننظر إلى نشاط الجمع نظرة إيجابية من حيث المبدأ ونفهمه باعتباره إدخالاً لنوع من النظام إلى فوضى الأشياء المحيطة بنا.

ولكن فلتتفحص الآن بنظرة ناقدة تلك الأشياء التي تجمعها، ولتتساءل: متى بدأت هذه الهواية؟ وما هو دافعك في ممارستها؟ وهل ما زال ذلك الدافع متوفراً اليوم؟ أم إنك بممارستك لهذه الهواية تكبل نفسك بذكريات الماضي؟ عليك والحال هذه أن تتحرر من تلك الهواية التي لم تعد تقدم لك أية منفعة الآن: وكثيراً ما يكون التخلص الكلي من مجموعة القطارات الصغيرة أو مجموعة فناجين القهوة القديمة أسهل وأكثر جدوى من مجرد تقليص عدد المجموعة والاحتفاظ بما تبقى منها: وإذا ما وجدت أحداً تقدم له ثمرة ممارستك هوايتك القديمة كاملة متكاملة (بمقابل أو دون مقابل)، فلا تتردد: إن من شأن ذلك أن يبسط حياتك ويحررها بكل ما للكلمة من معنى استعداداً لتقبل ما هو جديد وما يناسب شخصيتك الحالية ويدفعك إلى المستقبل.

وهنالك فرق كبير بين هواية الجمع الحقيقية من جهة والميل إلى الاحتفاظ بكل ما هو قديم وتكديسه وتجميعه دون جدوى من جهة أخرى: فممارسة هواية الجمع تجري وفق منهجية معينة وتكون مختصة بنوع بذاته من الأغراض له خصوصية متميزة كجمع كؤوس البَيض المصنوعة من الخزف الصيني المزركش يدوياً، أو جمع بطاقات الزيارة للأشخاص الذين يشتركون بالاسم الأول على سبيل المثال: ولا شك في أن امتلاك مجموعة من الأغراض الخاصة والمحببة إلى قلبك أمر رائع وأهل لأن تخصص له المال والوقت والمكان في حياتك.

وأما الميل إلى تجميع الأشياء بمختلف أنواعها والاحتفاظ بها دونما منهجية ودون أن تكون لها قيمة خاصة ومتميزة في نفسك، فذلك يكلفك الوقت والمال والمكان والراحة ولا يقدم لك شيئاً مفيداً بالمقابل: وقد تتفاقم الأمور إلى درجة تفقد معها السيطرة على سيرها وتغدو تلك الأشياء تسيطر على وقتك ومالك والمكان الذي تعيش فيه، والأهم من ذلك كله أنها تحرمك من راحتك: ومع مرور الوقت تتحول تلك الأشياء إلى فوضى عارمة وقاتلة. وإذا تساءلنا عن الدوافع الممكنة الكامنة خلف الاستمرار في ممارسة هذا السلوك برغم عدم جدواه نجدها متعددة ومتنوعة مثل: احترام الأشخاص الذين وهبونا تلك الأشياء، أو على سبيل الحيطة والاحتراز تحسباً للأوقات الصعبة، أو بسبب ثمنها الباهظ، أو بغرض توريثها للأولاد أو ... إلخ.

عليك أن تتخلص من القسم الأكبر من تلك الأشياء التي تحتفظ بها مدفوعاً بأحد الدوافع التي تقدم ذكرها: حوِّل هذه الفوضى من الأشياء القيمة وعديمة القيمة إلى مجموعة صغيرة ومنظمة من الأشياء القيمة التي تستحق فعلاً كل الاهتمام لأنها ستقدم لك بالمقابل فرحاً وسعادة حقيقيين.

هب ما تستطيع من اغراضك ووزّعها هدايا على الآخرين

لعل أكثر الطرق انتشاراً للتخلص من الأغراض القديمة هي رميها في حاوية القمامة أو تركها للورثة: ولكن الورثة الأحباء غالباً ما يكتشفون أن 95% من الأشياء الموروثة لم يعد أحد يرضى بها كهدية: وإذا لم تمر بعد بهذه التجربة ولم تكتشف هذه الحقيقة، فدع الآخرين يخبرونك عنها.

الق نظرة على أغراضك واجمع كل ما تحتفظ به بغرض تركه لأشخاص آخرين (أولادك أو أحفادك أو اقاربك أو أصدقائك) ووزعها على أولئك الأشخاص (بالطبع بعد أخذ موافقتهم)؛ وكن سعيداً وممتناً لهم إن هم قبلوا تلك الهدايا: إن هذه الطريقة في التخلص من الأغراض القديمة هي الطريقة الفضلى والأكثر جدوى بنظر طريق التبسيط.

طلب الجودة يساعد على التخلص من العفش

لا تحتفظ إلا بالأفضل والأجود: هذا ما ينصح به الشاعر زومرست موغهام Somerset Maugham حيث قال: «عندما لا تقبل إلا بأفضل الموجود، فإنك ستحصل أيضاً في الغالب على الأفضل»: عليك إذاً أن تفضل الجودة على الكمية وأن تختار الأشكال البسيطة التي تعظم الجدوى والمنفعة.

التخلص من الأغراض العتيقة يوفر لك الوقت للعيش

تخلص على وجه الخصوص من المجلات والجرائد والكتب القديمة وارمها في حاوية القمامة الورقية دون أن تشعر بالخسارة، إذ إنها لم تعد تقدم لك معلومات قيمة، بل إنها تسبب لك الخسارة فحسب: فحساب بسيط يظهر كم تربح من الوقت من خلال رمي المجلات والكتب ومواد القراءة القديمة في سلة المهملات: إنك تحتاج إلى حوالي أربع ساعات لكي تقرأ كتيباً بسماكة سنتمتر واحد من الورق المطبوع؛ وحتى عندما تقتصر في قراءتك إياه على العناوين وبعض المقالات المختارة، فإنك تحتاج بسهولة إلى ساعة كاملة؛ وهكذا فإن صندوقاً يحوي ما يعادل خمسين سنتمتراً من الورق المطبوع يتطلب لقراءته وقتاً يتراوح بين الأسبوع والشهر: ذلك هو الوقت الذي ستربحه في حياتك إذا ما رميت ذلك الصندوق في حاوية القمامة الورقية!

حتى وإن بدا ذلك أمراً نظرياً إلى حد بعيد لا يمت إلى الواقع بصلة، بيد أن عقلك الباطن يتأثر سلباً بمنظر الكتب والمجلات غير المقروءة والمكدسة على الرفوف: إنك تشعر في اللاوعي بأن عليك أن تنجز قراءة تلك الكتب والمجلات يوماً ما، ولا شك في أن ذلك يرهقك ويجهدك نفسياً.

حافظ على أرض الغرفة خالية من الأغراض، فذلك أمر أساسي وحاسم

إن الأشياء المرمية على أرض الغرفة توحي مباشرة بالفوضى: ولا شك في أنك ستعجب للأثر الذي يتركه مجرد تنظيف أرض الغرفة في نفسك بأن الغرفة مرتبة ونظيفة، حتى لو كانت بقية الأماكن فيها تعج بالأغراض: فالرفوف والخزانات والجدران الممتلئة لا توحي بالفوضى مثل أرض الغرفة الممتلئة بالأشياء. لقد عمدت جماعة الشاكا، وهي جماعة دينية متشددة في أمريكا الشمالية كانت منتشرة في القرن التاسع عشر، إلى اتباع مبدأ الأرض الخالية والتقيد به بصرامة، حيث كانوا يعلقون كل شيء على الجدران: المكانس والثياب والكراسي (بعد استعمالها): وقد جرت العادة أن يثبتوا على جدران جميع غرف المسكن سكة عليها خطافات لتعليق الأغراض وقطع الأثاث عليها: وقد أمست قطع أثاث جماعة الشاكا المتوارثة حتى يومنا هذا من القطع النادرة التي يتدافع إلى امتلاكها أفراد الطبقة الفنية وذلك لبساطتها وجمال تصاميمها.

فلتتعلم من ثقافة تلك الجماعة ولتعلق الآلات الموسيقية والحقائب وجميع الأشياء المتناثرة في أرض الغرفة على الجدران في أماكن مخفية، إن كان شكلها يزعجك: ولا تعقد الأمور وتحكم على منظر الأشياء المعلقة من منظار ما هو قديم وما هو حديث، بل تذكر أن منظر الأشياء الملقاة على الأرض أكثر بشاعة وإزعاجاً منها معلقة على الجدران.

مسكنك مرآة روحك

بعد أن بدأت تطبيق طريق التبسيط في غرفة من غرف مسكنك ـ ونأمل أن تكون النتائج قد أعجبتك ـ بوسعك الآن ان تكمل الطريق وترتب بقية غرف المسكن بجد وبمنهجية.

ولا تنس فكرة طريق التبسيط الأساسية في ترتيب مسكنك: مسكنك صورة مجسمة عن حياتك: فهناك علاقة تناظر بين حياتك الداخلية وحياتك الخارجية: ويقال إن من يعيش في مسكن ما يترك فيه «بصمات» غير مرئية تبقى عالقة حتى بعد أن يتركه ليعيش في مسكن آخر وبعد أن يخليه من جميع قطع الأثاث التي كان يستخدمها؛ ويقال أيضاً إن هذه البصمات تؤثر على حياة من ينتقل ليعيش في هذا المسكن من بعد ساكنه القديم: ولذلك فقد طورت بعض الأديان شعائر خاصة لمباركة غرف المسكن الجديد وتطهيره. يحدد طريق التبسيط الشرط الأهم لكي يكون المسكن مريحاً ولكي يترك اثراً إيجابياً على حياة ساكنه، ألا وهو التخلص من كل الأغراض القديمة وغير الضرورية للحياة: تنقّل إذاً في مسكنك من غرفة إلى أخرى واكتشف كنه علاقتك بغرف مسكنك:

يعكس القبو علاقة عقلك الباطن بماضيك

عندما يعج قبوك بفوضى الأغراض المختلفة، فإن ذلك يدل على أن مهاماً غير منجزة تثقل كاهلك ولا تستطيع التحرر منها، بل إنها ترافقك أينما ذهبت: وكما ذكرنا سابقاً فإن الأشياء التي لا ترميها في حاوية القمامة «لأنك قد تحتاجها يوماً ما» كما تظن ما هي سوى قيود تكبلك وتشدك إلى الماضي وتمنعك من الانفتاح على المستقبل: وقد يكون ذلك مؤشراً على انك تشعر في صميم داخلك بأن عليك ان تحل مشكلة ما قد تكون عبئاً موروثاً او سراً يثقل ضميرك أو سوء فهم مع أحد افراد عائلتك.

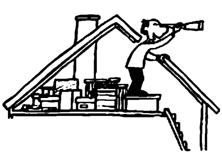
ومن ناحية أخرى فإن الفوضى العارمة في القبو قد تكون مؤشراً مباشراً على مشاكل نفسية لدى صاحبه كالاكتئاب والإحباط وفقدان الدافع إلى الحياة.



إن القبو بالطبع مكان مناسب لتخزين الأغراض. لكن لتخزين تلك الأغراض فقط التي تستعملها مرة على الأقل في العام؛ وعلاوة على ذلك عليك أن ترتب تلك الأغراض على النحو الذي يسمح لك بالوصول إليها كلها بسرعة وسهولة (فلا تخف على سبيل المثال أدوات التزلج على الثلج خلف لوح طاولة التنس!). وعليك أيضاً أن تحافظ على تهوية وإضاءة جيدتين لكافة أغراض القبو: إنك عندما تدخل إلى قبو مرتب وجيد التهوية والإضاءة، فإنك تشعر في اللاوعي بالراحة والنشاط والقدرة على حل المشاكل النفسية والمهمات العالقة التي أتينا على ذكرها فيما تقدم.

ترمز السقيفة إلى افكارك المستقبلية

تحبط السقيفة المليئة بفوضى الأغراض القديمة والمكدسة بعضها فوق بعضها الآخر إمكانيات تطورك الشخصية والوظيفية: إنها تفعل فعل الغطاء الثقيل الذي يمنع اتساع حيز حياتك وتطورها. وأما عندما تحرر سقيفتك من الثياب العتيقة والأغراض التي تحتفظ بها من أجل الذكرى فقط والتي تكبلك وتشدك إلى الماضي، فإنك ستكتشف آفاقاً جديدة للمستقبل لم تكن تجرؤ حتى الآن على أن تحلم بها.



إن غرفة السقيفة المرتبة والفارغة من كل شيء سوى مما يجعلها مكاناً مريحاً ومحفزاً للإبداع والأفكار الجديدة هي أكثر الأماكن ملاءمة لممارسة النشاطات الخلاقة كالرسم والكتابة على سبيل المثال: وإذا كنت ترغب في أن تنشئ لك

مكتباً للعمل في المنزل، فإن غرفة السقيفة تصلح أكثر من سواها من باقي غرف المسكن لكي تكون المكان المناسب لمكتب العمل المنزلي؛ وربما لهذا السبب يختار رؤساء الشركات الكبرى أماكن مكاتبهم في أعلى الطوابق من أعلى المباني في شركاتهم ـ تماماً كما يفعل زعيم القردة حين يختار لنفسه أعلى غصن من أغصان الشجرة التي تنام فوقها مجموعة القردة برمتها.

تعكس غرفة التخزين حال حريتك الشخصية

في حال لم يكن في بيتك سقيفة أو قبو، فإنك ستجعل من إحدى غرف المسكن مكاناً لتخزين الأغراض التي ليس لها مكان مناسب في بقية الغرف: إن غرف التخزين «الميتة» هذه في محيطك القريب تقيدك كثيراً في حريتك وحركتك ومرحك وإبداعك: فعليك إما أن تتخلص تماماً من محتويات غرفة التخزين وتستفيد منها للاستخدامات الأخرى، وإما أن ترتب ما فيها من أغراض وتحافظ على نظافتها وبريقها وتهويتها وإضاءتها وتمتنع عن إقفالها، لأنك بفعلك هذا تقيد حريتك الشخصية.



مدخل بيتك يحدد شكل علاقتك بالآخرين



هناك تطابق بين الصورة التي تقدمها عن بيتك عندما يدخله الآخرون والصورة التي تريد أن تظهرها للآخرين عن نفسك: فلتنظر إلى مدخل بيتك بعيون الآخرين: جرب أن ترتدي سترة شخص آخر وتدخل بيتك كأنك شخص غريب: فهل تضطر لحني رأسك لكي لا يضرب بنبتة الزينة في المدخل؟ وهل تستطيع أن تقرأ اسمك على جانب المدخل بصعوبة؟ وهل تفاجأ لدى دخولك بكوم الجرائد والمجلات القديمة والأحذية والقفازات والأوشحة والقبعات؟

أفرغ مجال مدخل البيت من كل الأغراض إلا من أثاث بسيط جميل يشعر القادمين بالراحة وبأنهم مرحب بهم في منزلك؛ وسترى قريباً أنك ستكتسب العديد من الأصدقاء الأوفياء الجدد وستكتشف أنك أنت أيضاً تدخل بيتك بشعور ملؤه الراحة مما يجعلك منفتحاً على الآخرين ومضيافاً.

تعكس الأبواب مدى انفتاحك

عليك أن تنظف مجال حركة الأبواب من أي غرض كان وأن تضمن حرية حركتها لكي تكون قادراً على فتحها جميعها على مصراعيها متى رغبت بذلك؛ ولا تعلق شيئاً على أكرة الباب ولا تستخدم خطافات تعليق الثياب على الباب إلا إذا كان ذلك لا يعيق فتحه على مصراعيه. ولا تضع الخزانات والرفوف بالقرب من الأبواب بحيث تعيق فتحها بأي شكل من الأشكال؛ وأصلح أكرة الباب حال تعطلها واحرص على تزييت قفله ومفاصله؛ وعلاوة على ذلك احرص على أن تضع لوحة اسمك في مكان مناسب إلى جانب المدخل واحرص أيضاً على أن يشعر من يقرؤها بأنه شخص مرحب به في بيتك؛ ولا تنس أن تولي الأبواب في مكان عملك أيضاً العناية اللازمة وكأنها في بيتك.



غرفة الجلوس صورة لقلبك

شئت أم أبيت فإن صورة ذاتك تتجسد إلى حد بعيد من خلال حالة المكان المركزي في مسكنك، ألا وهو غرفة الجلوس؛ ولا شك في أن كلتا الحالتين الحديتين (النظافة المبالغ فيها كما الفوضى العارمة) لهما الأثر نفسه من الضرر على حالتك النفسية وصورة ذاتك؛ ويجب أن يكون لغرفة الجلوس مركز (طاولة جلوس جذابة على سبيل المثال) يطيب للجالسين في الغرفة التجمع حوله وتتمحور حوله حياتك في هذه الغرفة؛ وتجنب أن يصبح جهاز التلفزيون مركزاً

لغرفة الجلوس، بل ضعه في مكان هامشي، أو ضع فوقه غطاءً جميلاً يخفيه كلياً؛ وبوسعك أن تشد انتباه الجالسين في الغرفة إلى داخلها بمساعدة نباتات الزينة أو التحف الفنية الجميلة؛ وفضلاً عن ذلك فإن الإضاءة الجيدة البعيدة عن الإبهار كما المقاعد المريحة من شأنها أيضاً أن تساعد على أن يشعر الجالسون بالراحة والرضا؛ ولا تنسَ أن تجهز لنفسك مكاناً في هذه الغرفة تجلس فيه عندما تكون وحيداً، مكاناً تشعر فيه بأنك حقاً في بيتك.

حال المطبخ تعكس حالتك الداخلية

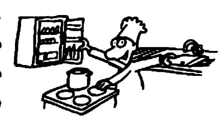
إن الغرفة التي تحضر فيها طعامك ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمعدتك وببطنك؛ فالمطبخ هو الغرفة ذات «التداول» الأعظم بين سواها من غرف البيت كلها، حيث يدخله يومياً حجم كبير من المواد الأولية ويخرج منه حجم كبير أيضاً من الطعام والنفايات، كما يجري إخراج الأطباق والكؤوس والفناجين وأدوات السفرة واستعمالها وغسلها وتجفيفها ومن ثم إعادتها إلى مكانها مرات عديدة في اليوم الواحد؛ بيد أن معدل تداول أدوات المطبخ ينخفض بسرعة في الأماكن المخفية من الخزن والرفوف والبعيدة عن متناول اليد؛ وعلى العموم فإن الأدوات والمعدات والمواد التي لا يجري استعمالها بصورة دورية كما المواد الغذائية المخزنة (والتي غالباً ما تكون فترة صلاحيتها قد انتهت) تشكل عائقاً أمام الحركة في المطبخ، وكثيراً ما تسبب الأماكن المخفية بما يتكدس فيها من أغراض لا فائدة منها ضرراً حقيقياً بالصحة والنشاط.

تعلمنا الخبرة العملية أن الكثيرين يشعرون بارتياح بالغ بعد تنظيف وترتيب خزانات مطابخهم والتخلص من كل ما لا يجري استخدامه باستمرار ويعجبون لشعورهم الحقيقي بأن جهازهم الهضمي بات يعمل على نحو أفضل، الأمر الذي من شأنه أن يساعدهم على التخلص من الدهون والشحوم المتكدسة حول بطونهم ويهبهم شعوراً بالخفة والرشاقة أيضاً.

خلص مطبخك من كل ما لم تستخدمه منذ أكثر من سنة ومن المواد الغذائية المنتهية صلاحيتها ومن الفناجين التي لم يعد لها صحون والأباريق التي انكسرت أو ضاعت أغطيتها (أو بالعكس)؛ وفي عصر الأواني الحافظة للحرارة لم يعد لأباريق الخزف الصيني مكان في المطبخ العصري: وأما أجهزة المطبخ التي لا تستخدمها سوى مرة كل شهرين أو أكثر (كالآلات المختصة بوجبة بعينها أو بنوع بعينه من الحلويات أو تلك التي يستخدمها المرء في المناسبات فقط)، فيجب أن تخزن في القبو أو في غرفة التخزين، لا أن يغص بها المطبخ: ولما كانت أدوات تحضير الخبز والمعجنات الأخرى لا تستخدم بالتكرار الذي تستخدم فيه أدوات الطبخ والسفرة الأساسية، وجب الحرص على ألا تحتل آلة العجن والمشبك وغيرهما من أدوات ومواد تحضير الخبز والعجين أفضل الأماكن في المطبخ وأقربها إلى متناول اليد لكي لا تعيقك في إخراج أدوات الطبخ والسفرة الأساسية وإعادتها إلى أماكنها بعد الاستعمال.

من اللافت أن عدد علب وصناديق وأواني حفظ الطعام لوضعه في البراد أو في الثلاجة (والمصنوعة عادة من البلاستيك) يتزايد بسرعة كبيرة، ولذلك فإن نصف ذلك العدد يكفي في الحالات العادية: فبوسعك إذاً وبسهولة أن تتخلص من جزء كبير من تلك العلب والصناديق وتستخدمها لأغراض تنظيمية أخرى، كأن تجمع فيها بعض الأطعمة التي تخرجها عادة مع بعضها من البراد لتضعها على مائدة الطعام مما سيوفر عليك الكثير من الوقت، خصص على سبيل المثال صندوقاً لطعام الإفطار وآخر لطعام العشاء، فضع في صندوق طعام العشاء، على سبيل المثال الجبن والزبدة واللحم المقدد والخيار والمعقود والعسل و... إلخ؛ وبوسعك أيضاً أن تضع في أحد تلك الصناديق الفائضة عن حاجتك كل ما يمت إلى تحضير الخبز والمعجنات بصلة من مسحوق الخميرة ومسحوق السكر ومسحوق الفانيل وغيرها، كما تضع في صندوق آخر ظروف تحضير الشاي والنعناع والزهورات المختلفة الأخرى، كما يمكنك أن تجمع كل أدوات الجلي ومواد العناية بالنباتات في صندوق خاص تحت المجلى.

واحرص على أن تضع اكثر أدوات الطعام استخداماً في خزانة التعليق فوق آلة الجلي مباشرة؛ وإذا كانت تلك الخزانة مصنوعة من الزجاج الشفاف، فلا تسيء استخدام هذا الموقع المتميز لعرض طقم الخزف الصيني الذي ورثته عن عمتك أو جدتك والذي لا تستخدمه إلا في الحالات النادرة، بل عليك أن تحجز ذلك المكان المركزي لتخزين الفناجين والأطباق الكبيرة والصغيرة والكؤوس وما إلى ذلك مما تستخدمه يومياً. وعلى



العموم هناك قاعدة يجب اتباعها فيما يخص ترتيب الأغراض داخل خزانات التعليق: ضع ما تستخدمه بتكرار في الأسفل وما تستخدمه نادراً في الأعلى. وأما الخزانات السفلية تحت وإلى جانب المجلى، فبوسعك أن تضع فيها مسحوق الغسيل وسائل الجلي وملح إزالة التكلس و... إلخ.

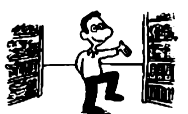
يشكل المجلى والموقد والبراد مثلث العمل الأساسي في المطبخ: فلا تضع بين هذه الأغراض أي عائق يعرقل حرية حركتك فيما بينها.

وأما بالنسبة لمساحة العمل إلى جانب المجلى، فاسمها يحدد وظيفتها وعليك أن تتركها حرة لإنجاز أعمال الطبخ عليها، لا أن تحولها إلى مساحة تخزين لكي تضع عليها الأغراض المختلفة مثلها في ذلك مثل أي رف في المطبخ: ومن أهم النصائح في تنظيم المطبخ: أكثر من استخدام خطافات التعليق قدر الإمكان، فعلق فرشاة الجلي على الحائط إلى جانب المجلى على سبيل المثال، ونزالات القدور والطناجر إلى جانب الموقد و... إلخ.

تعكس حال ارض البيت حالتك المادية

سبق أن أشرنا إلى أهمية أن تكون أرض البيت نظيفة وخالية من الأغراض المرمية عليها؛ وغالباً ما يبدأ استخدام الأرض لوضع الأغراض عليها بعد أن تكون الخزانات والرفوف قد امتلأت ولم تعد تتسع للمزيد؛ ولكن لا تنس أن أكوام الأوراق والصناديق والثياب والأحذية وغيرها من الأشياء المرمية على أرض

البيت تحدد حريتك في الحركة والاستفادة من تجهيزات البيت: ومن المثير للعجب والدهشة هو ما تم اكتشافه مؤخراً ويفضي إلى أن أولئك الذين يملؤون أرض البيت بالأغراض إلى حد إعاقة حركتهم غالباً ما يواجهون ضائقة مادية حادة: فمن يخسر حرية حركته في بيته يضيق على نفسه حرية حركته في الأمور المالية أيضاً: فرفاهيتك تتحدد على ما يبدو بالمساحة الحرة المتاحة لك



في بيتك لكي تتحرك عليها بحرية ودون عوائق. ولطالما كانت مساحات أرض البيت الواسعة والنظيفة والخالية من أي غرض رمزاً للغنى ولرفعة الطبقة التي ينتمي إليها الشخص، ولعل الأمر لا يزال كذلك بالنسبة للمصارف: ومن جهة أخرى تحرص الشركات والمؤسسات في ايامنا هذه على أن تبقى أرض غرفة الرئيس أو المدير (وسطح مكتبه ايضاً) نظيفة وخالية من اي غرض عن قصد للإيحاء بالغنى والقوة والسلطة.

الق نظرة على أرض جميع غرف بيتك ونظفها من الأغراض الملقية عليها قدر الإمكان: وبادر إلى ابتكار إمكانيات جديدة لحفظ الأشياء تحافظ على أرض البيت نظيفة وخالية سوى من الأثاث الثابت الذي يسمح بتنظيفها بسهولة: واحضر رفوفاً وصناديق جديدة، وإن اقتضى الأمر فلتشتر أثاثاً جديداً: واكثر من استخدام الخطافات المثبتة على الجدران: وتجنب ترك الأسلاك الكهربائية وأسلاك الهاتف مرمية على الأرض بل ثبتها أيضاً على الجدران، واحرص على تجميع تلك الأسلاك وتقصيرها ما أمكن لتفادي انتشارها ومخاطر التعثر بها.

تعكس خزانة ثيابك حال جسمك

يحتفظ الكثيرون ممن يخططون لتخفيض أوزانهم بثياب لها مقاسات أصغر من مقاساتهم الآن على أمل أن يتمكنوا من ارتدائها مجدداً بعد أن ينجحوا بتخفيض أوزانهم: بيد أن التجربة تظهر أن ذلك نادراً ما يحدث: لذلك فلتجرب الاتجاه المعاكس: تخلص من جميع الثياب الضيقة التي لا تناسب مقاسك واشتر

عوضاً عنها ثياباً مريحة تناسب مقاسك الحالي وتشعر فيها بالرضا عن حال جسمك: فهذا الشعور بالراحة والرضا شرط أساسي لنجاح محاولات تخفيض الوزن مهما كان شكلها ومهما كان مبدؤها: فبطنك الذي تكرهه سيتحدى رغبتك في التخلص منه وسيبقى رغماً عنك.

طريقة ترتيب وتبسيط خزانة ملابسك

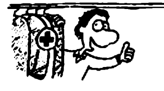
اتبع النصائح التالية لترتيب وتنظيم خزانة ملابسك واحدة تلو الأخرى: والأفضل أن تبدأ في أقرب فرصة تقف فيها أمام خزانتك المفتوحة:

الربع المفضل: افرز جميع قطع اللباس التي اعتدت على ارتدائها بتكرار في الأسابيع الثماني الماضية واجمعها إلى اليسار من سكة التعليق في الخزانة (وأما ما لا يمكن تعليقه منها كالكنزات على سبيل المثال، فضعه في جزء خاص من الخزانة): ولا تنسَ أيضاً قطع اللباس المحببة إلى قلبك ولكنها لا تناسب الطقس الحالي والتي ترغب في ارتدائها حالما تتغير حالة الطقس وتصبح ملائمة لارتداء تلك الملابس. إن ما سبق تعداده من قطع الملابس هي ملابسك المفضلة، ونادراً ما يشكل عددها أكثر من ربع عدد قطع الملابس التي تحتفظ بها في خزانتك.

قطع الملابس التي تهدر المكان: إن قطع الملابس التي مضى عليها أكثر من سنة كاملة ولم تلبسها ستبقى بنسبة احتمال تفوق 98% في مكانها ولن تلبسها في المستقبل أيضاً: ومن الغريب أن تحجز لها مكاناً في خزانتك أنت بأمس الحاجة إليه لترتب قطع ملابسك المحببة والتي تستخدمها فعلاً على نحو مريح وعملي: فلتتخلص إذاً من تلك الملابس التي لا تلبسها لتكسب المكان الذي كانت تحتله. وحتى تلك الملابس التي اشتريتها مقابل ثمن باهظ أو تلك التي حصلت عليها هدية من شخص محبب إلى قلبك لا ترتقي لأن تحافظ عليها ما دمت لا تستخدمها: فلتضعها إذاً في حاوية التبرعات أو فلتقدم على بيعها إلى مخزن الثياب المستعملة أو على إهدائها إلى من تشاء أو على إلقائها في حاوية القمامة!

البداية الجديدة: هنا يبدأ الجزء الخلاق من حملة ترتيب خزانة ملابسك: الق نظرة فاحصة ودقيقة على قطع ملابسك المتبقية في الربع المفضل من خزانتك، واسأل نفسك عن السبب الذي جعلها محببة إلى قلبك: أهو التصميم؟ أم اللون؟ أم القماش؟ ومن أجوبتك الدقيقة والمفصلة على هذه التساؤلات ستحصل على معايير برنامج التبسيط الذي يناسبك شخصياً لكي تنظم خزانتك تنظيماً منهجياً وناجحاً.

تخلَّ عن قطع الملابس الفريدة والمسرفة في الأشكال والألوان. فلا شك في انك ستمل منها بعد حين: واشتر عوضاً عنها قطعاً تقليدية لكل منها لون وحيد مختلف عن ألوان سواها وتسمح بارتدائها في مناسبات عديدة ومختلفة وتتفق مع برنامج التبسيط الذي قمت بوضعه سابقاً؛ وركز في مشترياتك على الملابس التي سترتديها في حياتك اليومية لا على تلك التي لن تلبسها إلا في المناسبات الخاصة أو الاحتفالية: وبينما يكون برنامج ملابس طريق التبسيط تقليدياً فيما يتعلق بقطع الملابس الأساسية لا يرتبط بزمن معين ولا بما هو رائج أو دارج، فإنه يسمح فيما يتعلق بقطع الملابس الثانوية (ربطات العنق والمناديل وقطع الزينة) بحيز واسع من حرية الانتقاء والتجديد واتباع ما هو رائج.

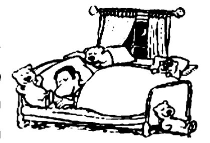


تعكس حال الحمام حالك الداخلية

على المكان الذي تعتني فيه بجسدك أن يشكل بيئة تسمح لك بالتركيز الجيد على ما تقوم به دون إزعاجات مهما كان مصدرها: فلتضع عبوات الصابون المختلفة وعبوات معجون الأسنان والحلاقة وجميع أدوات الحمام الأخرى في مكان مخفي (خزانة تحت المغسلة أو خزانة معلقة) ولتزين المكان الفارغ بنباتات الزينة وبعض التحف الجميلة المحببة إلى قلبك: وإذا أردت أن تجدد منظر الحمام بأقل كلفة ممكنة، فاشتر مجموعة جديدة من المناشف والمناديل الناعمة والملونة وبدلها بتكرار يضفي على الحمام طابعاً من الحيوية والتجديد.

غرفة النوم صورة حياتك الخاصة

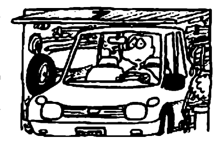
لقد اعتاد الناس منذ زمن بعيد على اعتبار مكان النوم في البيت مكاناً خاصاً محرماً دخوله على الزوار: ولذلك فغالباً ما يساء استخدامه لإخفاء فوضى الأغراض التي لا يريدون أن يراها الضيف: إلا انك بحاجة لأن تشعر بالراحة في هذا المكان الذي تقضي فيه وقتاً أطول مما تقضيه في غير هذه الغرفة من غرف البيت. ولذا عليك أن تحافظ عليها مرتبة ونظيفة وخالية من فوضى الأغراض العتيقة والبالية وعديمة النفع.



ارم كل ما يثير لديك مشاعر سلبية خارج غرفة نومك (الثياب التي تحتاج للغسل وصناديق الأغراض العتيقة والأغراض المعطوبة و... إلخ): ولا تضع شيئاً في صندوق الفراش بفرض تخزينه والاحتفاظ به ما خلا أغطية الفراش والبطانيات إن اقتضى الأمر. والق نظرة فاحصة على دروج غرفة النوم، وتذكر أنك لست بحاجة إلى أربعين زوجاً من الجوارب أو إلى خمسة عشر كنزة قديمة: فلا شك في أن نومك كما حياتك العاطفية سيكونان أعمق وأكثر تركيزاً وهناءً في غرفة نوم مرتبة ونظيفة وفسيحة.

يعكس حال موقف سيارتك سهولة وسرعة حركتك

عندما يمتلئ موقف سيارتك بالأغراض إلى حد تضطر معه إلى ترك سيارتك الباهظة الثمن في العراء فقط لكي تحافظ على عربة اليد وأدوات التزلج



وممارسة أشكال الرياضة المختلفة بعيداً عن المطر والشمس، حينئذ يجب أن يدق في رأسك ناقوس الخطر: فذلك مؤشر على انك قد فقدت قدرتك على الحركة في

حياتك العامة والخاصة: فالقاعدة التجريبية في هذا المجال تقول: كلما كان بمقدورك أن تدخل سيارتك إلى موقفها بسهولة أكبر زادت قدرتك على التحرك واتسع حيز حريتك في المجالين الجسدي والروحي!

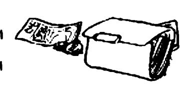
الأغراض التي تصطحبها معك تعكس همومك

كلما ازداد جيبك ومحفظاتك وحقائبك امتلاءً اتضح أكثر فأكثر أنها ترمز إلى مختلف الأعباء والهموم التي تثقل حياتك؛ ولما كنت الآن تتبع خطة لتخفيف وزنك، فلمَ لا تطبق خطتك هذه على جيبك أيضاً والمحفظات والحقائب التي تحملها معك أينما ذهبت؟ فتنطلق إلى يومك بحمل خفيف كما الفراشة!

ولتبدأ بخطوة صغيرة: نظف ورتب محفظة نقودك، وتخلص من الفواتير القديمة وبطاقات الائتمان المنتهية صلاحيتها وما إلى ذلك مما لا تحتاج إليه في يومك؛ ولا تحمل معك الكثير من قطع النقود المعدنية، ورتب الأوراق النقدية حسب قيمتها؛ ولا شك في أن ترتيب محفظة نقودك سيساعدك على تنظيم جميع أمورك المالية الأخرى على نحو أفضل، وذلك وفق مبدأ التبسيط القائل إن داخلك يعكس ظاهرك إلى حد بعيد ويتأثر به.

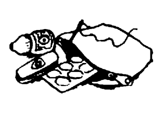
ولكي تدخل النظام إلى حقيبتك أو محفظتك عليك تقسيم محتوى كل منهما إلى وحدات مستقلة على نحو يساعدك على ترتيبه وتبسيطه. نعدد فيما يلي الوحدات الست الأكثر أهمية:

الوحدة الأولى: محفظة النقود



إلى جانب قطع النقود المعدنية والأوراق النقدية تحتوي محفظة النقود على بطاقات الشيكات وبطاقات الائتمان ورخصة القيادة؛ وعادة تضع فيها أيضاً بطاقتك الشخصية.

الوحدة الثانية: محفظة الطوارئ



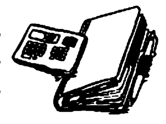
تحتوي هذه المحفظة المزودة بسحّاب يغلقها جيداً على بعض أدوات الإسعاف الأولي كأقراص آلام الرأس وربما مرطب الشفاه أو القطرة العينية ولاصقات الضماد الطبي وفي بعض الأحيان المطواة وأدوات الخياطة البسيطة وخيط تنظيف الأسنان.

الوحدة الثالثة: محفظة الأطفال



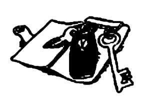
تضع في هذه المحفظة عضاضة الطفل وبعض الألعاب الصغيرة وكيساً من الحلوى وضماداً طبياً للأطفال ومرهماً للحالات الاضطرارية وغير ذلك مما قد تحتاج إليه في التعامل مع الطفل.

الوحدة الرابعة: المكتب المنمنم



إن الشكل الأبسط لهذه الوحدة مفكرة صغيرة أو منظم إلكتروني في محفظة تحتوي علاوة على ذلك قلم حبر وبطاقات بريدية وطوابع وآلة حاسبة صغيرة وشريط لاصق صغير.

الوحدة الخامسة: رزمة المفاتيح



حاول إبقاء هذه الوحدة خفيفة قدر الإمكان: وأما إذا اردت تكبيرها لكي تجدها بسهولة، فلا تثقلها بما هب ودب، بل ضعها في محفظة مفاتيح جلدية جميلة تحمي جيبك أو محفظة يدك من أسنان المفاتيح الجارحة: وإذا ما قسمت محتوى حقيبة يدك إلى وحدات مستقلة انتفت الحاجة حينئذ إلى جعل رزمة المفاتيح متميزة وبادية للعيان.

الوحدة السادسة: الهاتف الخلوي



لا شك في أنه وحدة متكاملة بكل ما تعنيه الكلمة من معنى؛ وبعض حقائب اليد أو حقائب المستندات الحديثة تحتوي على جيب خاص بالهاتف الخلوي مما قد يوفر عليك شراء محفظة خاصة به عادة ما تكون غير عملية.

أصبح بمقدورك بمساعدة هذا التقسيم الواضح وهذه الوحدات المستقلة أن تبدل حقيبتك بسرعة وسهولة بالغتين؛ ولما كانت محفظات الوحدات المستقلة محدودة السعة، فإنك ستتنبه مباشرة عندما تنتفخ إحداها فتبادر بسرعة إلى ترتيبها وتخليصها مما تسلل إليها من أغراض لا حاجة لك إليها.

ولعل أكبر إيجابيات نظام الوحدات هذا أنك لست مضطراً إلا إلى حمل تلك الوحدات فقط التي تحتاجها فعلاً في رحلتك، وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

خذ معك في رحلة تسوق قصيرة الوحدتين الأولى والخامسة وربما السادسة أيضاً.

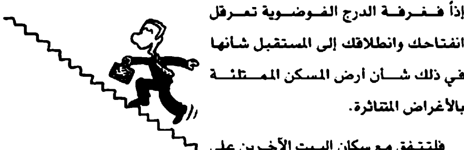
وفي رحلة تسوق أطول مع الأولاد من المفيد أن تأخذ معك الوحدات الأولى والثالثة والخامسة.

وإذا ذهبت إلى لقاء العمل مع أحد العملاء أو الزبائن، فبوسعك أن تأخذ معك الوحدات الأولى والثانية والرابعة والخامسة والسادسة.

وأما عندما تذهب في نزهة مسائية، فبإمكانك أن تأخذ معك الوحدات الأولى والثالثة والخامسة، وربما تبقى الوحدة السادسة في درج السيارة للحالات الاضطرارية؛ وعلى كل حال فإن استخدام الهاتف الخلوي في الأماكن العامة كالمطاعم ودور السينما وصالات الحفلات الموسيقية مزعج للجميع ومن الأفضل تجنبه.

حال غرفة الدرج صورة عن آفاق تفتّح مستقبلك وتطوّره

إنك تعرف دون شك ـ في حال كنت تسكن في بيت متعدد الطوابق ـ كم تتشكل أكوام الأغراض بسرعة وتتراكم على عتبات الدرج المنبسطة: فعادة ما يضع المرء هناك الأغراض التي ينوي لاحقاً نقلها إلى طابق آخر. ولكن تلك الأغراض تستقر في مكانها. فتتحول تلك الأماكن إلى بؤر للفوضى التي تتسع وتتسع لتشمل غرفة الدرج بأكملها. إن الرسالة التي تبثها غرفة الدرج المكتظة بالأغراض إلى عقلك الباطن هي أن طريق تطورك وتقدمك متعثر أو مغلق: إذاً فغرفة الدرج الفوضوية تعرقل انفتاحك وانطلاقك إلى المستقبل شأنها في ذلك شأن أرض المسكن الممتلئة بالأغراض المتناثرة.



فلتتفق مع سكان البيت الآخرين على الالتزام بعدم وضع أي غرض في غرفة الدرج إلا لوقت قصير جداً وكمحطة انتقالية لنقله إلى طابق آخر: ولتعمل بالاتفاق مع الآخرين على تقصير ذلك الوقت قدر الإمكان من خلال مبادرة أي شخص من سكان البيت إلى حمل الغرض الموجود في غرفة الدرج بالاتجاه المطلوب صعوداً أم نزولاً، أكان الغرض يخصه أم يخص سواه من سكان البيت.

والتزم تخصيص سلة للأغراض التي تريد أن تنقلها إلى القبو (من قوارير فارغة وثياب يجب غسلها ومواد غذائية يجب تخزينها و... إلخ)، ولتتفق هنا أيضاً مع سكان البيت الآخرين على أن من يجد السلة ممتلئة بالأغراض يأخذها معه في طريقه إلى القبو ويفرغها ويرتب كل شيء من محتواها في مكانه المناسب ويجلب معه من القبو ما يجب جلبه في السلة ذاتها، مما يوفر الكثير من الوقت والجهد ويحافظ على غرفة الدرج نظيفة وخالية من الأغراض.

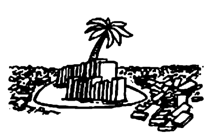
نصائح مهمة أثناء أعمال الترتيب

حدد لكل شيء مكاناً خاصاً به والتزم إعادته إلى مكانه حال الانتهاء من استعماله (إن كان متحركاً)؛ ومن المفيد أن تضع كتيبات إرشادات تشغيل الأجهزة الثابتة التي ترجع إليها من وقت لآخر (نحو كتيبات إرشادات تشغيل جهاز الفاكس أو جهاز الفيديو على سبيل المثال) تحت تلك الأجهزة التابعة لها مباشرة؛ وأما كتيبات إرشادات التشغيل التي لا تحتاجها إلا نادراً (نحو كتيبات إرشادات تشغيل البراد وآلة التصوير ومسخن الخبز والمكنسة الكهربائية وجهاز الهاتف و... إلخ)، فضعها في مجلد خاص بمستندات الأجهزة المنزلية، حيث تخصص لكل جهاز مصنف شفاف تضع فيه كتيب إرشادات التشغيل إلى جانب صك الكفالة وفاتورة شراء الجهاز؛ ولا تحتفظ بإرشادات التشغيل في جميع اللغات، بل افصل الأوراق المتعلقة باللغة المناسبة وتخلص من الباقي، فذلك سيوفر الكثير من المكان الذي أنت في أمس الحاجة إليه لتخزين المستندات المهمة!

واشرح مفاتيح التشغيل الغامضة واكتب ما تعنيه رموزها إلى جانب كل مفتاح بخط مقروء وواضح؛ وبوسعك بسهولة أن تكتب بقلم تخطيط عادي على واجهة معظم الأجهزة المنزلية والإلكترونية ذات الصناديق البلاستيكية، ويفضل أن تستخدم لهذا الغرض حبراً لا يزول بالماء، بل بمواد تنظيف خاصة مصنوعة من البنزين.

وقد أظهرت التجربة أنه من المفيد أن تكتب أرقاماً كبيرة تدل على تسلسل المفاتيح التي يجب الضغط عليها لتشغيل جهاز ما مما يسهل عليك استعماله دون الحاجة إلى الرجوع إلى كتيب إرشادات التشغيل: فعلى سبيل المثال إن تشغيل آلة تحضير القهوة «الإسبرسو» يتطلب الخطوات التالية: 1. اضغط على مفتاح تشغيل الآلة، 2. ضع الفنجان في المكان المخصص له، 3. اضغط على مفتاح ملء الفنجان، 4. اضغط على مفتاح إيقاف تشغيل الآلة.

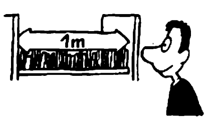
وأما بالنسبة إلى ترتيب الكتب، فليس هناك ترتيباً شاملاً وكاملاً ودائماً يمكن الوصول إليه، ذلك بسبب التنوع الكبير لأنواع ومواضيع الكتب التي قد تكون بحوزتك والتغير الذي قد يطرأ عليها مع مرور الوقت؛ ولذلك فمن المجدي أن ترضى بدرجة متوسطة من الترتيب وتتبع ما يسمى نظام «جزر الترتيب»: فليس من الضروري أن تكون جميع كتبك مرتبة ومنظمة 100%، بل إن ترتيب 30% من مجموع الكتب ـ شرط أن تكون تلك هي الكتب التي ترجع إليها أكثر من غيرها ـ وضمان سهولة إيجادها وسرعته كفيل بأن يجعل من مكتبك مكتبة منظمة وفعالة.



ولا تقع في خطأ الاعتقاد بأن هناك نظاماً لترتيب كتبك صالحاً إلى الأبد، فليس من نظام ثابت يمكن أن يخدمك على نحو مقبول أكثر من أربع سنوات؛ وأما إذا واجهت صعوبة في تحديد المكان الذي ستضع فيه كتاباً ما لأنه لا ينتمي إلى إحدى تقسيمات مكتبتك بوضوح، فحاول أن تطرح على نفسك السؤال التالي: أين سأبدأ البحث عن ذلك الكتاب لو أنني أضعته يوماً؟ ولا تتردد في اعتماد تقسيمات مبتكرة وغير مألوفة، فالأمر متعلق بمكتبتك الشخصية لا بمكتبة عامة!

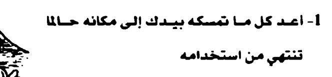
واعتمد فضلاً عن ذلك مبدأ المتر الواحد الذي ينصحك بأن تصنف كتبك في مجموعات إذا ما رتبت أية منها على الرف، فإنها لا تحتاج إلى أكثر من متر واحد فقط؛ ولا تعتمد طريقة ترتيب الكتب بحسب التسلسل الأبجدي لأسماء مؤلفيها، فخطأ واحد في ترتيب الكتب قد يؤدي إلى سلسلة من الأخطاء المتتالية اللاحقة: الأفضل أن تصنف كتبك وترتبها حسب المواضيع التي تتناولها: الرحلات، والطبخ، والفن، والكمبيوتر، وعلم النفس، والروايات العاطفية، وروايات التشويق، وكتب الأطفال، وكتب النصائح العملية، والقواميس والمعاجم و... إلخ، وقد تجد المزيد من المقترحات المفيدة والمناسبة لتنظيم مكتبتك في بعض الكتب

المتخصصة في تنظيم المكتبات. حاول أن تحجز لكل موضوع رفاً واحداً بطول لا يتجاوز المتر الواحد: ولست بحاجة إلى تسلسل معين ترتب الكتب وفقه داخل الموضوع الواحد. فمجرد نظرة على محتويات هذا الرف (أو الموضوع) تكفي لتجد الكتاب الذي تبحث عنه والذي عادة ما يمتاز عن غيره باللون أو بالحجم أو بالسماكة أو ... إلخ.



القواعد الست الذهبية للحفاظ على النظام والترتيب

إن النظام الذي حصلت عليه باتباعك نصائح طريق التبسيط يبقى رائعاً ما دمت تحافظ عليه وتحفظه من الفوضى المتربصة به في كل حدب وصوب: فلتعلق إذاً هذه القواعد الست الكفيلة بالحفاظ على ذلك النظام في مكان مناسب يسمح لك بالرجوع إليها في اية لحظة ويذكرك بها ليل نهار. ولتضع نسخة منها إن اقتضى الأمر في كل غرفة من غرف المنزل:



1- اعد كل ما تمسكه بيدك إلى مكانه حالما تنتهي من استخدامه

2- اغلق كل ما تفتحه

3- التقط كل ما يسقط منك على الأرض

4- أعد تعليق كل ما تنزعه عن خطاف تعليقه حالما تنتهي من استعماله

5- دوّن كل ما انت بحاجة لشرائه وقت اكتشافك لتلك الحاجة

6- التزم إصلاح ما انت بحاجة لإصلاحه في غضون اسبوع

تخلص من توقعاتك وتطلعاتك البعيدة عن الواقع

إن المبالغة في السعي إلى الكمال من أسوأ العقبات التي تقف في طريق تنظيم حياتك وصولاً إلى البساطة والراحة والسعادة: فما أنت إلا إنسان له قدرات محدودة وطبيعية على التحمل والإنجاز: تقول خبيرة التنظيم الأمريكية بربرا همفيل Barbara Hemphill ليست مشكلة الفوضويين قلة التنظيم، بل انعدام الرؤية المستقبلية الواقعية: فأولئك الناس ينظرون من زاوية محدودة ولا يرون في هذا العالم سوى ما عليهم فعله متجاهلين ما يمكنهم القيام به وما هو متاح أمامهم على أرض الواقع، فيخسرون الطاقة والحافز الضروريين لإنجاز ما



بين أيديهم من مهام وأعمال، ويفتقدون علاوة على ذلك النظرة الإيجابية إلى الآفاق والإمكانيات والمفاجآت السارة التي يخبئها لهم المستقبل كأناس أحرار متّقدي الفكر والبصيرة: ولاشك في أن كل كوم من الأوراق والمعاملات غير المنجزة وكل تجمع فوضوي لأغراض يجب ترتيبها من شأنه أن يعكر وضوح وواقعية رؤيتهم المستقبلية ويحرف نظرهم عن الإمكانيات المتاحة أمامهم.

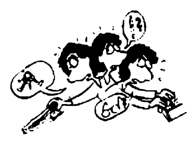
ولذلك تقول بربرا همفيل: إن ما يجب أن ترتبه وتنظمه وتتخلص مما لم يعد صالحاً فيه لا يقتصر على أكوام الأوراق وفوضى الدروج الممتلئة بالأغراض، بل يتعداها إلى التوقعات والتطلعات والمتطلبات التي تجهد بها نفسك: فهذا المجال تحديداً يحتاج أكثر من غيره إلى الترتيب والتنظيم لأن آثار الفوضى فيه مرعبة!

فكرة التبسيط الرابعة

تخلص من سلطان النسيان على حياتك

يقول أغلب الناس (90% منهم) إنهم يقضون وقتاً طويلاً من حياتهم في البحث عن أغراض وضعوها في غير مكانها المناسب أو المعتاد: هذا ما أظهره استبيان أنجزه مركز دراسة الآراء إمند EMNID بتكليف من مركز بسط حياتك simplify your life®.

ومما أظهره ذلك الاستبيان أن غالبية الألمان يبحثون عن رزمة مفاتيحهم أكثر من أي غرض آخر. حيث أفاد 42% من المشاركين في الاستبيان إن فقدانهم مفاتيحهم يسبب لهم الإزعاج الأكبر: بينما يحتل القلم في المركز الثاني (25%) بين الأغراض التي يبحث عنها المشاركون أكثر من غيرها: أما المركز الثالث (19%) فتحتله النظارات، والمركز الرابع (16%) محفظة النقود. كما أظهر الاستبيان أن المشاركين الشباب ذوي الأعمار تحت الثلاثين عاماً أكثر بحثاً عن رزمة المفاتيح من المعمرين: وبالمقابل فإن النظارات أكثر الأغراض التي يبحث عنها المسنون (فوق الخمسين عاماً) بنسبة تصل إلى 40%. ومن جهة أخرى فليس هناك من فارق كبير في نتائج هذا الاستبيان بين سلوك الرجال وسلوك النساء سوى أن النساء يملن إلى فقدان محفظة نقودهن أكثر بقليل من الرجال، وبالمقابل فهن يحافظن أكثر على رزمة المفاتيح.



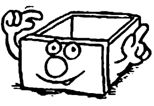
ومهما تكن التفاصيل، فلا شك في أننا في بحثنا المستمر والمضني عن الأغراض التي نضعها في غير مكانها المناسب نبدد وقتنا وجهدنا ومزاجنا الحسن، بيد أننا نستطيع تغيير هذه الحال والتخفيف من الآثار السلبية للنسيان على حياتنا اليومية في التعامل مع الأغراض الصغيرة: ولا يتطلب الأمر جهداً كبيراً لكي نبسط حياتنا في هذا المجال.

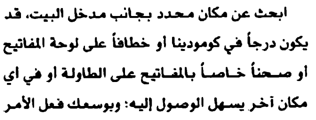
طريقة إيجاد الأغراض التي توافق تركيبة المخ أكثر من سواها

لا شك في أن الطريقة الأمثل نظرياً لضمان عدم فقدان الأغراض هي التقيد بمبدأ الترتيب الأساسي، ألا وهو تحديد مكان ثابت لكل غرض: بيد أن الالتزام بتطبيق هذا المبدأ تطبيقاً صارماً ودائماً أثبت أنه صعب جداً. فلقد حاول الكثيرون الاعتياد على تعليق رزمة المفاتيح على سبيل المثال في مكان محدد إلى جانب مدخل البيت حال دخوله، لكنهم لم يستطيعوا الالتزام بهذا السلوك التزاماً

صارماً: ويعود السبب في ذلك إلى أن طريقة المكان الثابت لم تجد قبولاً راسخاً من قبل مخ الإنسان وذاكرته. وللتخلص من هذه الإشكالية هناك مجموعة من السلوكيات المناسبة لتركيبة مخ الإنسان قد اثبتت جدواها في جعل المخ يتقبل تطبيق مبدأ الترتيب الأساسي بالنسبة لرزمة المفاتيح:

تحديد المكان



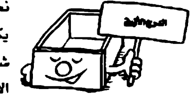


ابحث عن مكان محدد بجانب مدخل البيت، قد يكون درجاً في كومودينا أو خطافاً على لوحة المفاتيح أو صحناً خاصاً بالمفاتيح على الطاولة او في اي مكان آخر يسهل الوصول إليه: وبوسعك فعل الأمر ذاته في مكتبك ايضاً.

تحديد اللون

ميز هذا المكان الذي اخترته لرزمة مفاتيحك بلون محبب إليك: الصق شريطاً ملوناً حول مقبض الدرج أو لون لوحة المفاتيح بلون جديد مثير للانتباه أو استبدل صحن المفاتيح بآخر له لون جديد متميز: إنك تطبع بذلك مكان رزمة المفاتيح في نصف مخك الأيمن، هذا النصف الذي يحتفظ بالصور والألوان.

إعطاء المكان اسماً محدداً



ميز المكان الذي اخترته لرزمة مفاتيحك بأن تطلق عليه اسماً متميزاً أيضاً نحو «الدرج الأزرق» على سبيل المثال (شرط أن يكون ذلك الدرج هو الدرج الأزرق الوحيد في شقتك)، أو «لوحة التماسيح الوردية» (إذ إن الأسماء المضحكة والفكاهية تبقى اطول في الذاكرة)، أو «صحن النجوم» (إن كان صحن المفاتيح مرصعاً فعلاً بالنجوم

الجـميلة): من شـأن هذا الاسم أن يطبع مكان رزمـة المفاتيح في نصف مـخك الأيسر، ذلك النصف الذي يحتفظ بالأحرف. ولا تستخدم عبارات معقدة للدلالة على مكان رزمة المفاتيح (على غرار «أعلى درج في الجهة اليسرى من الكومودينا بجانب باب الشقة» على سبيل المثال)!

ومن الإيجابيات الأخرى لاستخدام الأسماء المتميزة لمكان رزمة المفاتيح أن ذلك من شأنه أن يساعدك أيضاً على صياغة طلباتك من الآخرين بوضوح تام (فتقول لابنك «من فضلك، ضع المفتاح حال عودتك في صحن النجوم» على سبيل المثال). كما يسمح لك ذلك بوضع رزمة المفاتيح في المكان السليم حتى عندما تكون على عجلة من أمرك أو تحت ضغط المواعيد والمهام. فمخك يربط بسرعة ودون عناء بين رزمة المفاتيح والدرج الأزرق (على سبيل المثال)، وذلك دون أن تضطر إلى التفكير بهذا الربط عن قصد أو وعي.

ربط المكان بمشاعر إيجابية

إن ما يزيد من نجاح هذه الطريقة في الحفاظ على النظام والترتيب أن تربط المكان الذي اخترته لغرض ما بشعور جميل ومريح يشجعك على الالتزام بوضع ذلك الغرض في مكانه لتفوز في كل مرة بذلك الشعور الجميل: كأن تضع في صحن المفاتيح مزيجاً من أوراق الورد المجففة ذات العطر الفواح، مما يربط سلوك وضع رزمة المفاتيح في المكان السليم بلحظة من الشعور الإيجابي ويرسخ هذا السلوك في الذاكرة؛ أو أن تفرش أرض درج المفاتيح (الدرج الأزرق) بقماش مخملي يعجبك ملمسه وتهبط رزمة المفاتيح عليه بلطف يترك في أذنك صوتاً محبباً.

لكل غرض مكانه

ضع لكل غرض آخر (محفظة النقود والنظارات والأقلام و... إلخ) قواعد حفظ محددة تساعدك على التزام مبدأ «لكل غرض مكانه المناسب»؛ نورد فيما يلي بعض الأمثلة:

احرص على سبيل المثال على إبقاء محفظة نقودك مرافقة لرزمة مفاتيحك. فحالما تدخل باب بيتك تضع محفظة نقودك في درج مفاتيحك الأزرق (على سبيل المثال).

احتفظ بنظاراتك ملاصقة لجسمك على الدوام (إما في جيب قميصك، أو في محفظة يدك، أو معلقة في عنقك).

احتفظ بأقلامك في كأس قرب جهاز الهاتف: وزود كل حقيبة مستندات أو محفظة يد بقلم خاص: ولا بأس في أن تحتفظ في صندوق سيارتك بأدوات الكتابة أيضاً.

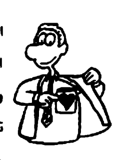
حافظ على ترتيب اغراضك في رحلاتك ايضاً

أن تحافظ على محفظة نقودك ورزمة مفاتيحك وبطاقتك الشخصية وما إلى ذلك من أغراضك الشخصية يكتسب أهمية خاصة عندما تكون في رحلة عمل أو في رحلة خاصة بعيداً عن بيتك وعن بيئتك المعهودة. حيث يجب عليك أن تصطحب تلك الأغراض معك أنما ذهبت: ومن المفيد أن تخصص لكل غرض مكانه داخل الفندق أيضاً.

فلتتعود على اختيار المكان المناسب لكل غرض لكي تضعه فيه منذ لحظة دخولك إلى غرفة الفندق مباشرة: ومن الأماكن المناسبة للأغراض المهمة منضدة السرير ودروجها ودرج طاولة الكتابة: وبوسعك في حال كنت تخشى على أغراضك من السرقة أن تخصص جيباً من جيوب حقيبتك لكي تضع فيه تلك الأغراض: فعندما تكون في الفندق تفتح الحقيبة وتضعها على الطاولة. بحيث يسهل عليك وضع تلك الأغراض وأخذها بسرعة وسهولة: وقبل خروجك من الفندق تغلق الحقيبة وتضعها في مكان آمن حفاظاً على محتوياتها. وبالطبع عليك أن تودع الأشياء القيمة (كميات النقود الكبيرة والحلي والمجوهرات) الخزانة الفولاذية التابعة للفندق. فتلك هي الطريقة الأكثر توفيراً وأماناً وراحة بال.

ولكن لا تنس أياً من أغراضك المهمة لدى خروجك من الفندق. وعليك اتباع نظام ثابت وتسلسل منطقي لوضع الأغراض في جيوبك أو تعليقها حول رقبتك أو في جيب التعليق حول خصرك. نورد فيما يلي بعض الطرق التي أثبتت نجاحها في تفادي الفوضى وضمان عدم نسيان اي من الأغراض المهمة:

طريقة القلب



ضع اهم أغراضك في أقرب مكان إلى قلبك: الجيب الداخلي من الجهة اليسرى لسترتك: قد تشمل تلك الأغراض الأوراق النقدية وبطاقات الائتمان والشيكات وبطاقتك الذاتية وبطاقات الاتصال الهاتفي ورخصة القيادة و ... إلخ: وقد تحتاج إلى طي بعض هذه الأوراق الهامة حتى تناسب حجم جيبك، فافعل ذلك بحذر وتأن.

أما في جيب قميصك من الجهة اليسرى (قريباً من القلب أيضاً)، فبوسعك أن تضع بطاقات السفر ـ ولاسيما عندما تسافر بالقطار ـ ويصلح جيب القميص أيضاً لوضع بطاقات استخدام مواقف السيارات وبطاقات استخدام وسائل المواصلات العامة والتي عادة ما يحار المرء أين يضعها.

ولعل المكان الأنسب لجواز سفرك هو الجيب الداخلي من الجهة اليمنى لسترتك: ويفضل أن تلصق عليه لاصقة باسمك لكي تجده بسرعة بين أمثاله، فغالبية جوازات السفر لأصحاب الجنسية الواحدة لها الشكل الخارجي نفسه: وبوسعك أن تضع هنا أيضاً بطاقات الطائرة. وأما الجيب الخارجي من الجهة اليمنى لسترتك، فهو مكان مناسب لقطع النقود المعدنية التي يتعامل بها أهل البلد الذي تزوره: ولا تنس أن تحتاط وتحضر بعضاً من تلك القطع لدفع البقشيش!

وأما النساء فبإمكانهن وضع تلك الأغراض جميعها إما في حقيبة الكتف وإما كما الرجال في جيوب سترات شبيهة بتلك التي يلبسها الرجال (وذلك ما تنصح به خبيرة التبسيط الأمريكية إلين سانت جيمس Elaine St. James).

خفف حملك في رحلتك

ضع كل مستندات الرحلة التي لا تحتاجها باستمرار أثناء الرحلة (نحو كوبونات الفندق أو شهادات اللقاح) في حقيبة سفرك: ولعل الطريقة الأكثر راحة في حمل حقيبة الكتف هي تعليقها حول الرقبة وأحد الكتفين (حتى لو بدا ذلك غير لائق، إلا أنه مريح جداً)، والأفضل من ذلك استخدام حقيبة الظهر.

ولا تنس أن تضع رزمة مفاتيح بيتك في مكان آمن وبعيد عن متناول اليد من حقيبة سفرك بعد بدء الرحلة مباشرة، فلن تحتاج إلى رزمة مفاتيحك مجدداً إلا بعد إنهاء رحلتك وعودتك إلى البيت: ولا شك في أن حمل رزمة مفاتيح البيت في جيبك أثناء الرحلة في بلاد غريبة وربما بعيدة آلاف الكيلومترات عن بيتك سيكون غريباً جداً!

ضمان إيجاد مفاتيح غرفة الفندق بسرعة

احجز الجيب الخارجي من جهة سترتك اليسرى لمفتاح غرفة الفندق: وبالمناسبة ينصح ولأسباب تتعلق بالأمان بأن تصطحب معك مفتاح غرفة الفندق على الدوام، فلا تسلمه لدى خروجك إلى موظف الاستعلامات: وافصل المفتاح عن علاقته الضخمة إن اقتضى الأمر واحتفظ بالمفتاح فقط تاركاً العلاقة في الغرفة. وأما إذا حصلت في الفندق على بطاقة دخول بدلاً من المفتاح، فضعها في محفظة نقودك إلى جانب بطاقات الائتمان والشيكات. وفي حال حصلت على بطاقة أمان إضافية، فالأفضل أن تحتفظ بها في مكان مختلف عن مكان احتفاظك ببطاقة الدخول.

نصيحة إضافية صغيرة: لا تنس أن تصطحب معك أيضاً أثناء خروجك من الفندق بطاقة الزيارة التابعة للفندق وأن تحفظها من الفقدان في مكان آمن: فقد تحتاج إلى ما تحتويه من معطيات (اسم وعنوان ورقم هاتف الفندق) في حال وجودك في بلد لا تتكلم لغة سكانه ولا يتكلمون هم لغتك (كالصين واليابان على سبيل المثال)، فتظهر تلك البطاقة لسائق سيارة الأجرة ليعرف وجهتك دون الحاجة إلى التكلم معه بلغة واحدة. وإذا ما اضطررت للاتصال بالفندق بعد مغادرته لأنك قد نسيت أمراً ما على سبيل المثال يكون رقم الهاتف في متناول يدك على الفور.

إن ما يصح قوله بالنسبة إلى إشكالية عدم إيجاد الأغراض بسرعة ونسيان مكان وضعها هو: إن التعرف على الخطر هو أساس تفاديه: فحالما قررت أن تفعل شيئاً ما للتخلص من مشكلة البحث اليومي عن رزمة

مفاتيحك ومحفظة نقودك وأغراضك الأخرى التي تفقدها باستمرار تكون قد خطوت الخطوة الأهم باتجاه إيجاد الحل المناسب لهذه المشكلة. وفي الوقت نفسه تكون قد خطوت خطوة مهمة أيضاً على طريق التبسيط: فلم تعد بعد الآن عبداً لأغراضك. بل سيداً لهم تصنع بهم ما شئت!



الطابق الثاني من هرم حياتك

بسط أمورك المالية



حلمك على طريق التبسيط: الليلة الثالثة

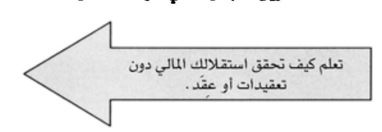
لقد وجدت موطئ قدم في الطابق الأول من طوابق هرم حياتك ونجحت في شق درب نظيف في فوضى الأغراض والأشياء التي كانت تضيق عليك حياتك وتثقل عيشك اليومي، وشيئاً فشيئاً أدخلت بعض الترتيب إلى بيئتك لم تكن تحلم به من قبل. والآن تكتشف فجأة في مكان وقوفك سلماً مريحاً فتصعد درجاته بخطوات ثابتة إلى أعلى؛ إنك الآن دون شك تشعر بكثير من الفضول متسائلاً: كيف ستكون حال الطابق الأعلى؟ وماذا يا ترى سأجد فيه؟ لعلك كنت تتوقع أن تكون حال هذا الطابق على نفس القدر من الفوضى التي كانت سائدة في الطابق الأول، ولكنك تفاجأ الآن بأن الفوضى التي تحيطك في الطابق الثاني تفوق سابقتها بأضعاف، فتحتار في أمرك ويصيبك الذهول؛ وبينما أنت تتجول في هذا الطابق تنتابك مشاعر متعددة ومتناقضة: فتارة يعجبك ما تراه أمامك ويشعرك بالسعادة والحماس للعيش والتمتع بما تملك، وطوراً تكتشف ما يصيبك بالإحباط وفقدان الأمل؛ تارة تشعر بالخوف والقرف والذنب والملل، وطوراً تقتحمك مشاعر الشجاعة والحفز والأمل والتطلع إلى المستقبل، لتنطفئ تلك المشاعر من جديد ويحل مكانها الحذر والترقب والتردد.

وتتوالى الصور أمام عينيك فتبدو حقيقية وواقعية حيناً، ومجرد خيال وآمال وتطلعات وأحلام حيناً آخر؛ فكأنك تشاهد فيلماً على شاشة التلفزيون، تشعر في كثير من اللحظات بأنه واقعي لتعود وتكتشف أنه مجرد تمثيل.

إنك على ما يبدو في هذا الطابق من هرم حياتك قريب جداً من أحلامك، فهنا تتكدس أشواقك وآمالك وتطلعاتك وأهدافك، وتبدو في بعض الأحيان قابلة للتحقيق وقريبة من الواقع، وفي أحيان أخرى ضرباً من الخيال وبعيدة كل البعد عن الحقيقة والواقع. فما هو موضوع حلمك في هذه الليلة؟ إن موضوعه السعادة والحظ في الحياة والتوق إلى الراحة، يتداخل فيه الخوف والأمل، البخل والكرم، الأخذ والعطاء. لقد حزرت، إن موضوع هذا الطابق هو المال، بيد أنك كنت تتصور جولتك فيه مغايرة تماماً لما شاهدته؛ لقد كنت تتصورها موضوعية وواقعية وخالية من المشاعر والعواطف.

ومع أنك ترى بعينيك غرف وخزانات ورفوف هذا الطابق مليئة بالأوراق النقدية وبطاقات الشيكات وأسهم الشركات وصكوك الملكية، غير أنك تدرك أن الحقائق والأرقام الصرفة لا تشغل سوى جانباً هامشياً من جوهر موضوع هذا الطابق.

هدف طريق التبسيط في المرحلة الثانية



وكما أن العفش القديم يقف في طريق تقدمك في عالم الأغراض، عالم الأشياء المحسوسة، فإن أفكارك ومشاعرك القديمة البالية بخصوص موضوع المال تعرقل بدورها مسيرتك المالية نحو المستقبل: عليك إذاً أن ترتب وتنظم أفكارك ومبادئك ومواقفك تجاه المال وتفرزها إلى مفيدة وضارة وتبسطها وتتخلص من البالي منها.

فكرة التبسيط الخامسة

تخلص من العقبات المالية التي تعترض طريقك

يستطلع مركز دراسة أحوال عامة الشعب في مدينة ألنسباخ الألمانية مشاعر الشعب الألماني من خلال دراسات يجريها على عينة تضم ممثلين عن جميع شرائح الشعب، وذلك منذ عام 1955: وعلى السؤال: هل أنت سعيد؟ يجيب في كل مرة وبغض النظر عن مستوى المعيشة قسم ثابت من المشاركين في الاستطلاعات نسبته حوالي 30% بنعم: وأما جواباً على السؤال: ما الذي يضمن سعادتك؟ فيحتل المال المرتبة الأولى، حيث يجيب حوالي 80% من المشاركين بأن العامل الأساسي الذي يضمن سعادتهم هو غياب همومهم المالية.

ولعل القول «عندما أصبح غنياً، أغدو سعيداً» هو في كثير من الأحيان سبب تعاسة قائله: فإذا كنت الآن تعيساً وتأمل أن المزيد من المال سيجعلك سعيداً، فإنك ستنتظر طويلاً ودون جدوى: ولذلك ينطلق طريق التبسيط كعادته من قلب المعادلة القديمة السائدة بين المال والسعادة ويقول: إذا كنت سعيداً فسامتلك الفرص الكثيرة لأصبح غنياً أيضاً. وأما ما يعنيه كل منا بالغنى، فهو أمر نسبي يختلف من شخص لآخر. ولعل في المثل السائد في جبال التبت والقائل «بأن المرء يصبح غنياً عندما يعي أنه يملك كفايته» معياراً سليماً وصحياً لكل فرد منا.

فلتشترِ إذاً ما أنت بحاجة إليه فعلاً ولكن لا تشتريه قبل أن تملك ثمنه: وعليك أن تنظر إلى الأمور بهذه البساطة والا تضيع عمرك بالأحلام والأمنيات والآمال البعيدة عن الواقع. فالكثيرون يفوّتون على أنفسهم فرصة الاستمتاع بالحياة من خلال العيش في عالم الأوهام: ولتعلم أن مفتاح سعادة المرء هو في أن يستمتع بما أنجزه مهما بدا صغيراً أو ضئيلاً من المنظار الخارجي.

تعلم دعاء يَعْبِيص

لم أجد في أي نص آخر مضمون طريقة التبسيط بخصوص الأمور المالية واضحاً ومركزاً كما وجدته في آيتين قصيرتين من كتاب التوراة (العهد القديم أو الجزء اليهودي من الإنجيل): ولقد بيعت في السنتين الماضيتين 14 مليون نسخة من كتيب يشرح مضمون هاتين الآيتين اللتين تشكلان دعاء يعبيص: ولا شك في أن النجاح الكبير لفكرة يتضمنها مثل هذا النص القديم والقصير يثير الدهشة والعجب: إننا نجد دعاء يعبيص في مكان مغمور كجزء من سرد مطول وممل لتاريخ تسلسل أجداد اليهود في كتاب أخبار الأيام الأول، الإصحاح الرابع، الآيتين التاسعة والعاشرة (ولذلك فقد بقي ذلك الدعاء بعيداً عن الأنظار والنقاش والشرح مئات من السنين): تقول الآية التاسعة: «وكان يعبيص أشرف من إخوته. وسمته أمه يعبيص قائلة: «لأني ولدته بحزن».»

تعني لفظة «يعبيص» العبرية الألم والحزن باللغة العربية: وفي الفكر اليهودي يدل اسم المرء على قسمته وقدَره في الحياة: وهكذا فإن امرأ بهذا الاسم سيحمل دون ريب هماً كبيراً طوال حياته. لقد كانت آفاق يعبيص محدودة، بيد أنه وسط الحزن واليأس قد وجد مخرجاً مناسباً من هذا المأزق: ولقد كان دعاؤه إلى ربه مركّزاً وملحاً إلى درجة وجد معها كاتب العهد القديم أنه من الضروري أن يضع دعاءه المؤلف من أربعة أجزاء قصيرة على لائحة الصلوات المفهرسة في نهاية الكتاب: فلنتعرف فيما يلي على ابتهالات يعبيص الأربعة في دعائه ولنتأمل معانيها المدهشة:

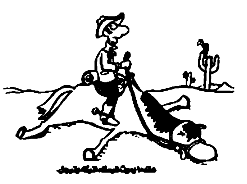
دعاء يعبيص
ليتك تباركني، وتوسع تخومي، وتكون يدك معي، وتحفظني من الشر حتى يتعبني.
(كتاب اخبار الأيام، الإصحاح الرابع، الأيتان التاسعة والعاشرة)

«ليتك تباركني»

ينظر الناس إلى مثل هذا الطلب بعين الاستغراب والعجب: إن الرأي السائد في هذا الخصوص هو أن المؤمن الحق لا يطلب لنفسه، بل لغيره: بيد أن قصص حياة عظماء الإيمان من الرجال والنساء تظهر أنهم ـ خلافاً لما سبق ـ قد امتلكوا الشجاعة لكي يطلبوا البركة لأنفسهم: ولا يعني طلب البركة: أعطني ما أشاء! إنما البركة تعني أن يصبح الإنسان مستعداً لتقبل الخير: ويقول السيد المسيح: «اطلبوا، يُعطى لكم» (إنجيل متى 7،7): كما يظهر ذلك أيضاً في إحدى رسائل يعقوب (2،4) على نحو أوضح، حيث يقول فيها: «إنكم لا تحصلون على ما تريدون لأنكم لا تطلبون ذلك من الله». ومرة أخرى يبدأ طريق التبسيط في المجال المالي ـ كما في المجالات الأخرى ـ من القناعة الراسخة بأن هناك ما يكفي للجميع وبأن لكل فرد الحق أيضاً في أن يحصل على كفايته! ومن المهم جداً أن نبتعد عن التصور القديم الذي يقضي بأن رخاء شخص ما لا بد أن يعني حرمان شخص آخر: فلا يعني الرخاء في مفهومه الأعم توزيع الثروة على نحو محدد، بل إنه يعني خلق الثروة وخلق

القيمة. بحيث يعم الخير على الجميع: وبهذا المعنى فإن طلب يعبيص بركةَ الخالق يعارض وجهة النظر القديمة هذه ويركز على النمو والازدهار لا على العيب والنقص: ولا يقلل من أهمية هذا الطلب أنه يعارض الرأي السائد الذي تساعد على انتشاره وسائل الإعلام أيضاً. بل لا بد للمرء في كثير من الأحيان أن يسير عكس التيار سعياً وراء تحقيق سعادته وحل مشكلاته. وبخاصة تلك المشكلات التي يعاني منها الكثيرون.

«ليتك توسع تخومي»



إن هذا الطلب نابع من السؤال المنطقي والمبرر للإنسان: أليس من المعقول أن يكون قدَري أفضل من وضعي الراهن السيئ؟ وقد يكون طلب المرء من خالقه أن يوسع مضماره وآفاقه وحدوده الخطوة الأولى نحو رؤية جديدة تماماً للحياة:

وبينما كان توسيع التخوم بالنسبة للإنسان القديم يعبيص يعني في المقام الأول المزيد من المراعي أي المزيد من الرخاء. فإنه يعني أيضاً دون شك تحطيم الحدود والقيود والتفكير فيما هو أبعد من المعهود والمعتاد والاستفادة من جميع الإمكانيات الخاصة المتاحة والتطلع إلى آفاق جديدة. وقد أظهرت الحياة العملية أن أولئك الأشخاص الذين يرددون دعاء يعبيص بتكرار وبانتظام يشهدون في حياتهم لقاءات جديدة مع أناس آخرين على نحو مثير للدهشة. حيث يتسع فعلاً مجال رؤيتهم فيدخل إلى حياتهم أصدقاء جدد وتزيد خبرتهم في الحياة. إن هذا الدعاء يساعد الإنسان الذي وصل إلى طريق مسدود (أو الذي خسر رهاناً في الحياة) على تخطي المصاعب والحدود والتجرؤ على شق أو تجريب دروب جديدة في الحياة: إنه يشجعه ـ في حال قضى حصانه في رحلته لسبب أو لآخر ـ على ترك حصانه الميت ومتابعة الطريق مستخدماً وسائل أخرى.

«ليت يدك معي»

إن من يتخطى الحدود يغادر مجال الكسل والتقاعس متجهاً نحو تحديات جديدة في مجال العمل، نحو المزيد من العمل والمزيد من المهام: وقد يعني ذلك المزيد من المخاطر أيضاً حتى إن المرء قد يشعر وكأن البركة قد تحولت إلى «لعنة» وعبء ثقيل: ولذلك فإن الجزء الثالث من الدعاء مهم جداً ولا يمكن التخلي عنه: فلتفتح الباب أمام المساعدة لكي تأتي إليك، ولتسمح لنفسك بأن تطلب الدعم والعون من الآخرين وأن تصرخ عالياً: لا يمكنني إنجاز كل تلك الأعمال والمهام بمفردي! إنني بحاجة للمساعدة! وأما اليد التي يتحدث عنها الدعاء في جزئه الثالث فقد تكون يد الأقارب أو الأصدقاء أو شريك الحياة، وقد تكون أيضاً يداً تابعة لقدرة أو سلطة عليا. لقد كان سائداً في الديانة اليهودية أن لله عز وجل يدَين: واحدة تعطي وأخرى قد تأخذ أو تسيِّر الأمور في بعض الأحيان. ولعل ذلك التصور قد نشأ من الملاحظة الصحيحة في الحياة العملية التي تفضي إلى أن الإنسان بحاجة إلى يديه الاثنتين لكي ينجز بعض المهام والنشاطات اليومية (نحو خلط أوراق اللعب على سبيل المثال). ولكن طلب يد العون والمساعدة لا يعني ببساطة «ساعدني، وأعطني، وأغدق علي الراحة والدفء!»، بل إنه يعني أيضاً «أرني الصراط المستقيم!».



«ليتك تحفظني من الشر حتى لا يتعبني»

لقد بات من يصرح بأنه بخير في هذا العصر الرديء محط نظرة شك وريبة من قبل الآخرين: وقد غدا من الفضائل (ليس في الأوساط المسيحية فحسب) أن يعاني المرء ويتألم ويتحمل المصاعب والكوارث بصبر وأناة، وربما يعود السبب

في ذلك إلى تصور قديم قابع في لاوعي الإنسان مفاده أنه عندما يتحمل الآلام والمعاناة ويمتثل للكوارث والمصاعب، فإنه يقي الآخرين منها! ولعل لذلك التصور علاقة وثيقة بالتصور المذكور سابقاً عن اعتبار إعطاء البركة لشخص ما لا يمكن أن يكون إلا على حساب حرمان سواه منها.

لا نملك نحن البشر استيعاباً متناظراً للتوفيق وعدمه: فلقد علمتنا خبرتنا الممتدة لآلاف السنين أثناء تطورنا الحكمة القائلة: عليك أن تبقى حذراً ومتيقظاً لدرء خطر الكوارث وسوء الطالع! ولذلك فإننا نستشعر المخاطر والكوارث بحساسية عالية: لكننا وعلى العكس من ذلك لا نتوقع حسن الطالع والتوفيق ولذلك فإننا لا نرصدهما بالحساسية نفسها: ولعل ذلك هو السبب أيضاً وراء ما نلاحظه بوضوح في السلوكيات العامة للبشر، حيث يصدق غالبية الناس الأخبار السيئة أسهل بكثير مما يصدقون الأخبار الإيجابية. إن للجزء الرابع من دعاء يعبيص قيمة عالية جداً لا تقدر بثمن، وبخاصة في الأزمات: إنه يعني إذا ما تلاه المرء باستيعاب وفهم عميقين: نعم، هناك آلام وأزمات وسوء طالع في هذا العالم، ولكنني لست مضطراً لتحملها والتعرض لها: وليس من الضروري أن تؤدي الأزمة إلى الانهيار، والحوادث السيئة إلى الكارثة، والمرحلة المتأزمة إلى التعاسة طوال الحياة.

«فآتاه الله بما سأل»

لقد بات دعاء يعبيص جزءاً لا يتجزأ من حياة الكثيرين، فراحوا يلصقونه مكتوباً على قصاصات على مرآة الحمام، ويتلونه كل صباح وفي الأزمات الصغيرة والكبيرة أثناء اليوم، ويعلمونه للآخرين: إنهم يتلون هذا الدعاء من أجلهم ومن أجل الآخرين ويأملون بأن يستجيب الله لدعائهم كما استجاب لدعاء يعبيص. جدير بالذكر هنا أن عدد الذين يبتهلون ويصلون ويدعون في العالم أكثر بكثير من عدد المؤمنين بإله معين أو بعقيدة محددة: فلا يهم وأنت تصلي إلى من تتضرع، بل إن الأمر منوط بك أنت: إنه منوط بالمرسل أكثر من المرسَل إليه: إذ

إنك بمجرد أن ترسل طلبك فإنك ترتاح إلى حد بعيد مما تريد أن تتخلص منه وتفك عقدتك إلى حد ما. من هنا تأتي اهمية دعاء يعبيص واهمية غيره من الطلبات والابتهالات والأدعية إلى الله عز وجل، ومن هنا تأتي فاعليته في حالات الأزمات المالية وغير المالية: فإذا ما انصرفت عن التفكير بالأزمة المالية إلى التفكير ببركة الله تكون قد ربحت الكثير.

تعلم الروية والرواق

قد يبدو طريق التبسيط متناقضاً فيما يتعلق بالمال: فلن تستطيع كسب المزيد من المال إلا إذا أثبت أنك قادر على التخلي عنه! وما دمت تتمسك بالمال ولا تتركه للحظة وكأنك تخشى هروبه منك، يكون طريقك إلى الغنى مسدوداً.



إننا لا نعني بالتخلي هنا عدم الاكتراث. ويخطئ الكثيرون حين يقولون: المال لا يعنيني لا من قريب ولا من بعيد! إنهم بقولهم هذا يشيدون سداً منيعاً يفصلهم عن الرخاء والغنى وكأنك بهم يقولون: أنا أرفض المال والغنى والرخاء! إن الموقف السليم من موضوع المال، موقف الإنسان صاحب الروية والرواق يقول: سأعمل بجد وسأستغل كل إمكاناتي ومواهبي وسأوظف كل قدراتي ومهاراتي لأحصد النجاح وأحقق الرخاء، ولكن إن لم افلح فسأتقبل الأمر برضا ورحابة صدر.

كن جريئاً

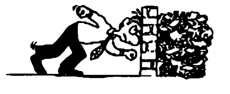
اسمح للأفكار الجريئة بأن تجوب خاطرك وعبر عنها كتابة بعبارات جريئة ايضاً. وقل على سبيل المثال: «صحيح انني مدين، ولكن الملايين من الناس كانوا مدينين ايضاً واستطاعوا أن يتحرروا من كل ديونهم، ولا شك في انني قادر أيضاً على تحقيق ذلك كما أولئك!» أو «هناك الكثيرون ممن يملكون قدرات متواضعة مقارنة مع قدراتي، لكن أوضاعهم افضل بكثير من وضعي. إنني مصمم على تحسين وضعي بأقرب فرصة ممكنة ليصبح مثل أوضاع أولئك».

وعليك أن تستخدم لغة جديدة ومغايرة للغة المعهودة عندما تتحدث عن موضوع المال وعن أمور الكسب المالي:

فلا تقل ...	بل قل...
لا أستطيع أن ..	سأكون قادراً على أن ...
لا أعرف كيف ...	سأتعلم كيف ...
أتمنى لو ...	سأحصل على ... وسأتمكن من ...

اكتشف الحواجز الفكرية التي تقف في طريق تقدمك

لقد تمكنت حتى الآن من اكتشاف الحواجز العاطفية (التي تسكن قلبك) والتخلص منها إلى حد بعيد: عليك الآن في الخطوة التالية أن تستكشف الحواجز الفكرية التي تسكن رأسك وتقف عائقاً في طريق تقدمك في الميدان المالي. نذكر فيما يلي أكثر أربع عوائق فكرية ومنطقية تأثيراً على وضعك المالي:



حكم وأقوال الأهل

كل منا يكبر ويترعرع في بيئة من «الخبرات» و«أشباه الحكم» المتراكمة عبر الأجيال على غرار: «لا يمكن للإنسان أن يصبح غنياً ما دام يلتزم الاستقامة والأمانة والصدق!» أو «من يربح المال يخسر الأصدقاء!» أو «لا يمكن للمال أن يجعلك سعيداً». وغير ذلك الكثير من الأحكام التي ظل العاملون من أصحاب الدخل المحدود يعزّون أنفسهم بها. وهكذا بات «الغنى» تعبيراً سلبياً بالنسبة للكثيرين على الرغم من أنهم يقدّرون حق تقدير جميع مركبات الرفاهية والراحة التي يستطيع الغني أن يشتريها ويستمتع بها.

نصيحة طريق التبسيط: لا تتكلم عن «الغنى» أو عن «المال الكثير». بل عن «الاكتفاء المادي» أو «الاستقلال المالي».

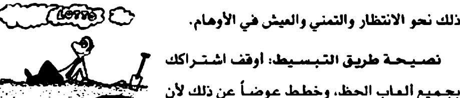
مخاوف المستقبل

ماذا سأفعل إذا ما أصبحت عاطلاً عن العمل؟ وماذا لو فشل مشروع عملي الذي بدأته مؤخراً؟ إن من يضع الفشل أمام بصيرته على الدوام يفشل بالفعل عاجلاً أم آجلاً: فلا شك في أن اي مشروع مستقبلي يحتمل النجاح والفشل، ولكن التركيز على الفشل يزيد من فرص الفشل، كما أن التركيز على النجاح يزيد أيضاً من فرص النجاح: وتكاد لا تخلو قصة من قصص رجال الأعمال الناجحين من التخلي عن ملكية ما أو رأس مال والدخول في مغامرة جريئة تحتمل في نتيجتها النجاح كما الفشل لكن رجال الأعمال الناجحين لم يضعوا الفشل نصب أعينهم، بل النجاح والآفاق المفتوحة على المستقبل.

نصيحة طريق التبسيط: ارسم لمستقبلك مخططاً واضحاً ومشجعاً، وضع نصب عينيك هدفاً مصاغاً صياغة إيجابية.

حلم الربح بلعبة الحظ

ليست المخاوف وحدها هي التي تقف عائقاً أمام طريق النجاح، بل هناك أيضاً أحلام ورؤى خيالية تضلل صاحبها وتحيده عن درب التوفيق: ومن تلك الأحلام والرؤى «حلم ضربة الحظ الكبرى» كأن يتم اكتشافك نجماً من نجوم الفن والشهرة، أو أن تربح الجائزة الكبرى في لعبة الحظ، أو أن تكون الوريث الوحيد لقريب لم تكن تعلم بوجوده. إن مشكلة تلك الأحلام ومثيلاتها هي أنها لا تدفعك نحو العمل والنشاط، بل على العكس من ذلك نحو الانتظار والتمني والعيش في الأوهام.



نصيحة طريق التبسيط: أوقف اشتراكك بجميع ألعاب الحظ، وخطط عوضاً عن ذلك لأن تكسب على سبيل المثال خلال سنة مبلغاً إضافياً

من المال يعادل جائزة متوسطة في إحدى تلك الألعاب. نقرأ في قصص حياة رجال الأعمال الناجحين أنهم في غالبيتهم كانوا يزاولون أعمالاً إضافية إلى جانب أعمالهم الأساسية: ومن تلك الأعمال عمل سائق سيارة الأجرة، أو موزع الجرائد، أو الكاتب، أو منظم الدورات التدريبية وورشات العمل و... إلخ. وحتى لو بدت بعض تلك القصص خرافية في بعض جوانبها فإن هناك أمراً مهماً وواضحاً في جميعها، وهو أن الأشخاص الناجحين في أعمالهم كانوا على الدوام فاعلين ولم يكتفوا ولا بحال من الأحوال بالأدوار السلبية في الحياة أو بدور الضحية التي لا حول لها ولا قوة.

اختلاق الأعذار أمام الذات

كثيراً ما نسمع من الأشخاص الفاشلين في حياتهم عبارات على غرار: «كنت اتمنى أن .... ولكن ...!»، ولكن لنتأمل الحقيقة التي تبينها مثل تلك العبارات السلبية: إن نصفي العبارة السابقة، التمني كما العذر، يصدران عن لسان صاحب تلك العبارة: إذاً إن ما يتضح من تلك العبارة هو أن قائلها هو ذاته من يقف في طريق نجاحه. ولعل تلك الحقيقة من أهم الحقائق التي على الإنسان أن يعيها، فغالباً ما تكون انت نفسك من يعرقل اندفاعك لتحقيق آمالك وامنياتك متذرعاً بمختلف الأعذار المختلقة ـ وربما دون أن تعي ذلك: وفي المحصلة عليك أن تختار إما النجاح وإما اختلاق الأعذار، ولكن لا يمكنك الجمع بين الأمرين في الوقت ذاته. قد تخطر تلك الأفكار السابقة («كنت أتمنى أن .... ولكن ...!») في بال رجال الأعمال الناجحين ولكن ثقتهم بأنفسهم تجعلهم يركزون أكثر على النصف الأول من العبارة ويحاولن تبديد الشكوك بشأن قدرتهم على تنفيذه.

نصيحة طريق التبسيط: أعد صياغة أمنياتك ورغباتك لتصبح على الشكل التالي: «ارغب في أن ... وسأحقق ذلك من خلال ....».

المال حقيقة وواقع لا مجرد وهم وخيال



يخشى البعض من الانجراف إلى المبالغة في الاهتمام بالمال، بل إنهم يخشون أن يصبح المال معبودهم؛ ولا تنفرد كتب الأديان السماوية في التحذير من الانجراف وراء «عبادة المال». فاللغة اليومية مليئة بالعبارات التي تهدف في الأصل إلى التحذير المبرر من المغالاة في السعي وراء المال ولكنها تنطوي في معظمها على نظرة سلبية مبطنة إلى موضوع المال برمته: من تلك العبارات على سبيل المثال: «إنه إنما يفعل ذلك سعياً وراء المال فحسب»؛ ولكن من يتخذ موقفاً داخلياً رافضاً تجاه المال لا يمكنه أن يعمل بجد للحفاظ عليه أو لكسبه!

ولعلنا نجد في نظرية تكون العالم من العناصر الأربعة والتي كانت سائدة في العصور الوسطى نظرة مثيرة للاهتمام إلى موضوع المال: ففي تلك النظرية ينتمي كل من المال والذهب إلى عنصر التراب ـ أكثر العناصر الأربعة (النار والماء والهواء والتراب) خمولاً وثقلاً وأقلها إثارة للنشاط والحيوية، وهنا فقط يمكن جمع المال والثروة، لأن عنصر التراب يحتوي أيضاً فيما يحتوي على المركبتين الرئيسيتين اللتين تصنعان المال والثروة، ألا وهما الفعل والواقع.

إن من شأن هذه النظرة القديمة إلى موضوع المال أن توضح لك حقيقة المال وتقربها من ذهنك: فبوسعك أن تحلم بالمال وأن تفكر بطرق مختلفة لكسب المزيد منه، لكن حسابك في المصرف لن يزيد قرشاً واحداً ما لم تقم بفعل ما: ولا الأفكار الخلاقة ولا الرغبة الصادقة والقوية قادرة بمفردها على أن تصنع الغنى المادي، إن ما يلزم علاوة على ذلك هو العمل بجد واجتهاد واستمرار (والملل في بعض الأحيان) والقدرة على التحمل والصبر والمتابعة.

وتبرز تلك الحقيقة على نحو متميز في خبرة الفنانين وحياتهم اليومية: فالناس يمتدحون لدى الرسام أفكاره الخلاقة ولدى الكاتب روحه وخواطره ولدى محترف الرياضة تصميمه الحديدي، فينشأ بذلك الانطباع بأن مجرد الأفكار والخواطر والتصميم والعزيمة تكفي لتحقيق النجاح وكسب المال: بيد أن الواقع يعلمنا أن النجاح المحسوس لا يتم إلا عندما ينفذ الرسام أفكاره ويرسم لوحته وعندما يجسد الكاتب خواطره ويكتب قصته وعندما يتدرب الرياضي بجد واجتهاد ويدعم تصميمه بالقدرة على المنافسة وتميزه بالطاقة على التحمل والمتابعة.

ولما كان المال مرتبطاً «بالتراب» وبالواقع، فإنه مقياس جيد لمدى ارتباطك أنت وتجذرك بأرض الواقع والحقيقة: وهكذا يقول المستشار الحياتي والمصرفي هاجو باتسهاف Hajo Banzhaf معبراً عن هذه الفكرة بوضوح واقتضاب: «إن مشاكل الإنسان مع المال هي مشاكل مع الواقع استيعاباً وممارسة»، ولعله من المثير أننا نستطيع أن نستبدل في كثير من العبارات كلمة مال بكلمة واقع دون تغيير في معانيها الحقيقية. وفي كثير من الأحيان لا تتضح تلك المعاني إلا بعد استبدال كلمة «مال» بكلمة «واقع»، فعبارة «لقد كنت أملك أفكاراً خلاقة، لكنني كنت بحاجة إلى المال» لا يتضح معناها الحقيقي إلا عندما نكتب الشطر الثاني منها على الشكل «لكن كانت تنقصني الصلة بالواقع»: وأما عبارة «كنت سأنعم بالسعادة والرضا لو كنت أملك ما يكفي من المال» فتعني في حقيقة الأمر «كنت سأنعم بالسعادة والرضا لو كنت أملك القدرة على رؤية الواقع وتقبله كما هو».

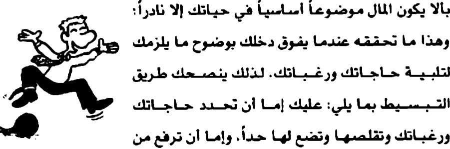
وحتى تلك العبارة السلبية التي أوردناها في بداية هذا المقطع («إنه إنما يفعل ذلك سعياً وراء المال فحسب») تنقلب إذا ما ترجمناها بلغة الواقع إلى عبارة إيجابية: «إنه يركز في كل ما يقوم به على تقبل الواقع وتحسينه». ومن ناحية أخرى فإن الرؤية الموضوعية لموضوع المال من شأنها أن تقدم فائدة جمة لأولئك الذين يشتغلون في الفن والأعمال التي تلامس الروح والمشاعر على وجه التحديد

وأن تساعدهم على الشفاء من «مرض» البعد عن الواقع ونكرانه. إن رؤيتهم الموضوعية للقيمة المادية التي تستحقها أعمالهم الفنية ـ من وجهة نظر الآخرين بالطبع ـ ستمنحهم وضوح الرؤية ونعمة الاستقرار الداخلي والتفرغ للعمل الخلاق.

فكرة التبسيط السادسة

خلص موضوع المال مما يشوبه من أفكار السحر والعجائب

أن تكون مكتفياً مادياً يعني أن تملك القدر الكافي من المال الذي يسمح لك بألا يكون المال موضوعاً أساسياً في حياتك إلا نادراً؛



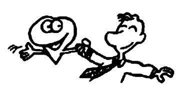
وهذا ما تحققه عندما يفوق دخلك بوضوح ما يلزمك لتلبية حاجاتك ورغباتك. لذلك ينصحك طريق التبسيط بما يلي: عليك إما أن تحدد حاجاتك ورغباتك وتقلصها وتضع لها حداً. وإما أن ترفع من سوية دخلك؛ وعلى هذه الفكرة الأساسية تعتمد خطوات وأفكار التبسيط التالية:

إن الممتلكات الكثيرة تعرقل انسياب المال

عندما تنفق الكثير من المال لشراء الممتلكات، فإنك ترغب في الحفاظ عليها لكي تشعر من خلالها بأنك غني وتخشى أن تخسرها فتخسر ذلك الشعور المحبب؛ لكن تلك الخشية هي ما يحرمك من إمكانية كسب المزيد من المال! إن من مميزات الممتلكات الكثيرة التي تفوق الحاجة والتي يشتريها صاحبها بغرض الجمع فقط أنها تتزايد باستمرار وتخرج عن السيطرة وتشكل في نهاية المطاف خسارة متزايدة (على شكل فوائد سلبية). فالمال الذي تنفقه بغرض شراء تلك الأشياء التي لا تؤدي بدورها إلى كسب المال يموت ويدفن مع تلك الأشياء؛ وهكذا فإن دورة رأس المال تنقطع من خلال شراء تلك الأشياء غير المنتجة؛ من هنا فإن ما تعلمته من أعمال التنظيف والترتيب التي قمت بها في الطابق الأول من هرم حياتك من شأنه أن يفيدك أيضاً في تحسين أحوالك المالية.

إن احترام وتقدير الآخرين لك كفيلان بإشعارك بالغنى

يخطئ الكثيرون في الاعتقاد بأن الشعور بالغنى ينبع حصراً من امتلاك الكثير من المال والممتلكات: إن الغنى الحقيقي إنما يأتي من احترام وتقدير ومحبة الناس الذين نعيش بينهم؛ ولذلك عليك ألا تبالغ في الاهتمام بالأشياء، بل إنه لمن الأفضل أن توجه اهتمامك



وعاطفتك إلى الناس من حولك لتكسب ودهم وتقديرهم واحترامهم: ولا تنسَ أن أهم عناصر سعادتك في حياتك لن تستطيع شراءها بالمال: ومن تلك العناصر شريك الحياة والأولاد والحياة الأسرية والاجتماعية عموماً: فلا تدع الأشياء التي تستطيع شراءها بالمال تحرف اهتمامك عن الناس الحقيقيين وعن حبهم وتقديرهم، وهو ما يدوم وما يفيدك فعلاً.

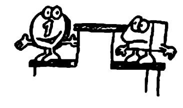
امتلاك المال يعني اغتنام الفرص

إن الخطوة التالية باتجاه الغنى الحقيقي تتمثل في اتباع المبدأ الذي يقول: قلل من أغراضك وأكثر من مالك! فإن اتبعت هذا المبدأ فإنك تستثمر في المستقبل لا في الحاضر: ومن المعروف أن المال المتداول (أي الذي لم يجمد في شراء غرض ما) يتكاثر بغض النظر عن طريقة تداوله، أكانت بشراء الأسهم أم العقارات أم الاستثمار في إنشاء شركة منتجة خاصة: وحتى عندما تجمع المال الذي تكسبه في صندوق ورقي مستغنياً بذلك عن الفائدة التي يمنحها المصرف، فإنك تجمع بذلك فرصاً وإمكانات للمستقبل تعني أنك تملك حرية اتخاذ القرار: أما الأغراض التي تشتريها وتستهلكها أو تخزنها في مكان ما، فما هي سوى قرارات قد تم اتخاذها ونهاية لحرية الاختيار التي تتيحها لك الأموال.

ولكن عليك أن تنظر دائماً إلى المال باعتباره تياراً يجب أن يجري وينساب باستمرار دون توقف ودون عوائق في طريقه: فليس من المفيد أن تجمد أموالك لا في شراء الأغراض التي لا تحتاجها ولا حتى في صندوق، بل من الأفضل أن

تبادر إلى اغتنام الفرص واستثمار أموالك بالسرعة الممكنة دون خوف أو تردد: لأنك حالما ينتابك الخوف تبالغ في التفكير بالضمانات وحساب الأمور من منظارك الشخصي الضيق وتمتنع عن تشغيل أموالك فتتوقف دورة المال مما يؤدي على الصعيد الأعم إلى الركود الاقتصادي. ومن المعروف أن مجتمعاً يحرص كل فرد فيه على التمسك بماله ويخاف من طرحه في التداول سيبقى فقيراً: بينما يحافظ المجتمع الذي يتشجع فيه كل فرد على ضخ ما لديه من مال في الاستثمار على جريان دورة المال فيكسب الجميع من ثمار الاستثمار وتتعزز قوة الاقتصاد.

يعرف الكثيرون من أصحاب الأعمال الحرة بناء على تجاربهم الشخصية الأثر السلبي المتنامي لانقطاع دورة المال: فعندما يقل الدخل يقتصد المرء مما يؤدي إلى ركود في العلاقات مع الآخرين. ولا شك في أن الحذر الذي يظهره أي طرف سيقابله حذر مماثل من الأطراف الأخرى ـ ويا لها من حلقة مفرغة مروعة تؤدي إلى الركود والجمود. فالأفضل أن يستثمر المرء ـ وبخاصة في أوقات الأزمات ـ في مجال التسويق والترويج ورعاية العلاقات العامة: ومن ناحية أخرى فإن خوف الشركات وبخاصة في أوقات الأزمات يجعلها تقع في خطأ قبول أي طلب أو عرض أو عقد عمل مهما كان صغيراً أو سيئاً. مما قد يحرف نظرها عن العقود الدسمة والمغرية وطويلة الأمد التي هي عماد النجاح الفعلي لأي شركة.



فكرة التبسيط السابعة

تخلص من ديونك

كثيراً ما ينبع الإحساس العميق لدى شخص ما بأن حياته معقدة جداً من حالة مالية يميزها غرق صاحبها المستمر في الديون: وما أشبه فوضى القروض الاستهلاكية الدائمة (وهي كل ما يتعدى قرض المسكن) بفوضى العفش القديم

والأشياء العتيقة المتراكمة التي وجدتها في الطابق الأول من هرم حياتك! إنها تبدأ بقرض صغير لشراء أداة منزلية لا يتوفر معك ثمن شرائها الآن، ليلحقه قرض ثان وثالث ورابع وهكذا... حتى تكتمل الفوضى وتفقد أنت السيطرة على الأمور. وفيما يلي مثال على ما تفعله الديون بحياة الإنسان مهما كان ناجحاً في عمله.

السيد أوليفر صحافي ناجح يعمل ليل نهار ــ حتى في عطلة الأسبوع وفي عطلته السنوية؛ وكصاحب عمل حر يحظى السيد أوليفر بدخل مرتفع جداً يحسد عليه من قبل زملائه أصحاب الدخل المحدود، الذين يقولون له مازحين: لا شك في أنك تكدس أموالك تكديساً كما يكدس القش! بيد أن الواقع مغاير تماماً لهذا التصور، فالسيد أوليفر غارق في ديون المصرف التي تأكل ثمار عمله واجتهاده دون أن يتغير وضعه السيئ قيد أنملة؛ فمجموع ديونه يصل إلى 25000 يورو ويبقى على حاله برغم دخله المرتفع نسبياً الذي يجنيه من عمله؛ ومنذ فترة من الزمن يحاول أن يرفع من دخله فيقبل بأي عرض إضافي يقدم له ويبالغ في العمل والسهر حتى بدأت تظهر عليه بعض عوارض الإجهاد كالرشح والزكام: ولا شك في أنه بات يتمنى أن يكون قادراً على تخصيص المزيد من وقته للعناية بصحته الجسدية والنفسية؛ لكن كيف الطريق إلى ذلك؟

خفف من ضغط الديون على كاهلك

لعل السيد أوليفر مثال نمطي على الأشخاص الذين يقعون ضحية ما يسمى «ديون حسابهم الداخلي»؛ ومن الجدير بالملاحظة أن هذه الظاهرة المتمثلة باستعداد المرء داخلياً لتراكم الديون على حسابه واسعة الانتشار بين الناس، حيث وجد الباحث هاجو بانتسهاف أن 80% من الناس يعانون منها؛ وغالباً ما يكون ذلك العجز في الحساب مساوياً في القيمة لما يسمح به المصرف من الديون، فإذا كان ذلك الحد الذي يسمح به المصرف 25000 يورو على سبيل

المثـال، نجـد ديون أولئك تتـراوح في جـوار ذلك الحـد؛ ومن الواضح أن العـقل الباطن لهؤلاء الأشخاص يوجه سلوكهم على النحو الذي يجعلهم يستدينون ما يسـمح به المصـرف: وفي المقـابل فـإن من لا يسـمح له المصـرف بالاقـتـراض أو الاستدانة، يوجهـه عقله الباطن إلى العيش دون ديون، وفي الغالب سينجح فعلاً في تدبير أموره ضمن إمكاناته المتاحة.

حدد إطاراً واضحاً لحركة حسابك المصرفي

الحل الذي يقترحه طريق التبسيط: اسمح لحسابك أن يتحرك في إطار واضح ولا تسمح له بأن يتخطى مبلغاً إيجـابياً محدداً إلى الأسفل: ولتكتب في المصنف الذي تضع فيـه كشـوف حسـابك وبخط عـريض واضح: «الحـد الأدنى للحسـاب هو2500 يورو!»، ولتلتـزم بصـرامـة ألا ينخـفض حسـابك عن هذا الحد ولا بحال من الأحـوال. إن هذا الحل يريحك ولا يكلفك غالياً، وقد يستغرب مصـرفك من سلوكك هذا لأنك تتخلى عن فوائد إيداع هذا المبلغ، ولا شك في أن المصرف يفضل أن تضع هذا المبلغ الصـغـيـر في حسـاب ادخـار



وتخسّره 4% فوائد في العام (أي 100يورو) وأن يصبح حسابك قريباً من الصفر منتظراً بالطبع فرصة أن يصبح حسابك سالباً لتدفع بالمقابل 11% فوائد اقتراض في العام على ما تقترضه منه. لا تقع ضحية لهذا الإغراء، بل احرص على أن تؤمن لحسـابك «وسـادة» لكي لا تضـعـه على الأرض الجـرداء. ولا تنسَ محفظة نقودك، فهنا أيضاً ننصح بألا تجعلها تفرغ تماماً من النقود.

سحر المال

لعل المال أكثر من مجرد وسيلة تبادل تجاري وتصفية حسابات وحقوق. إنه مـقدار ذو طابع أسطوري لا يحدد فقط الناحيـة الاقتصادية من حياتنا، بل يتعداها إلى نواحي الحياة الأخرى: فعندما يصبح حسابك الجاري في المصرف في عجز ويبقى كذلك لشهور أو لسنة كاملة، فإنك ترضخ لضغوط نفسية كبيرة

قد تعيها وقد لا تعيها: وبالمقابل فإن حساباً في المصرف فيه كمية لا باس بها من المال أو محفظة نقود مليئة بالأوراق النقدية يجعلانك تشعر بالأمان والطمأنينة. فكيف يرتبط شعور المرء الداخلي بما لديه من مال على حسابه في المصرف؟ وهل يؤدي المال المودع في المصرف إلى إسعاد صاحبه تلقائياً؟

لقد وجد المستشار المالي رالف تغتمير Ralph Tcgtmcicr في دراسة أجراها على زبائنه نتيجة مدهشة مفادها أن الحساب السالب في المصرف هو نتيجة اكثر من كونه سبباً: فالأشخاص التعساء يميلون بدافع من اللاوعي لأن يصبح حسابهم في المصرف سالباً: إذاً فالعجز في حسابك المصرفي ما هو إلا أحد عوارض مرض خفي تعاني منه. إنه مؤشر على معاناتك من الهموم والمخاوف والشكوك التي قد لا تعيها. وكأن عقلك الباطن يحاول إظهار تلك الضغوط التي يعاني منها فيدفعك إلى السلوك المؤدي إلى العجز في حسابك المصرفي.

إن الحالة المالية كما يقول تغتمير تعبير مباشر عما يدور في نفس وروح صاحبها: فالمهم إذاً لمعالجة الحالة المالية السيئة أن نتعرف على الحالة النفسية والوجدانية لصاحبها ونعالجها وصولاً إلى الراحة الداخلية والطمأنينة. وحينئذ سنرى أن الواقع الخارجي (الحالة المالية) سيتطابق بسرعة مع الواقع الداخلي (الحالة النفسية) ويتحسن مثله.

ولقد كان مجرد فهم هذا الأمر بالنسبة للسيد أوليفر الجزء الأكبر من الحل. فمن خلال مقابلة صريحة مع «معالجه المالي» استطاع أن يعبر عن مخاوفه بوضوح. فقد اكتشف بمساعدة معالجه أن همه الأساسي كان ألا يصبح مثل والده الذي ظل طوال حياته يعاني من فشل مشروع إنشاء شركته الخاصة ووجد نفسه مجبراً على العمل كموظف صغير في وظيفة هو غير مقتنع بها: ولقد أفلح أوليفر الابن في عمله وكان أكثر نجاحاً من والده. لكنه عاش على الدوام فوق



مستواه ــ وكأنه يعوض ما حلم به والده دون تحقيقه ــ مما حرمه من الوصول إلى تلك الدرجة من الغنى التي تسمح له بالعيش بأمان واطمئنان: لقد كان مبالغاً في كرمه مع أصدقائه يدعوهم إلى المطاعم الفاخرة، ومبالغاً في شراء الملابس الباهظة الثمن، ومبالغاً في القيام برحلات ترفيهية مكلفة جداً، ولكي يوفر دفع الكثير من الضرائب اقترض من المصرف لشراء مسكن باهظ الثمن متكلاً في ذلك على دخله المرتفع، كما أمن على حياته في شركة تأمين خاصة بمبلغ كبير جداً تحسباً لما قد يحدث في المستقبل....

ومن خلال المعالجة تبين للسيد أوليفر أنه ومن خلال قروضه المرتفعة كان يشعر برفعة المقام: فسماح المصرف لأحد زبائنه بقرض مرتفع وعجز في حسابه يصوره المصرف وكأنه شرف كبير للزبون ودليل على ثقة المصرف به، فمن يُسمح له أن يراكم عجزاً بقيمة 25000 يورو على حسابه يشعر بأنه قد أنجز أمراً عظيماً ويقول في قرارة نفسه: إنني أساوي بالنسبة للمصرف 25000 يورو! ولكنه ينسى ــ ويا للأسف ــ أنه يدفع للمصرف ما يعادل 3000 يورو سنوياً فوائد ثمناً لذلك الشرف العظيم!

لقد استطاع السيد أوليفر بعد أن تعرف على السبب العميق الكامن وراء عجزه المالي أن يعود إلى الحقائق البسيطة فيما يتعلق بأموره المالية ويكشف زيف الآثار الإيجابية (!) للاقتراض من المصرف.

ابتعد عن حفرة الدين

قد تلحق الديون ضرراً فادحاً باحترام الإنسان لذاته، فالمدين يشعر بأنه مدان ويخجل من ذاته ويشعر بأنه ضعيف ــ كل ذلك لمجرد أن كشف حسابه الذي هو عبارة عن قصاصة ورقية تحتوي على بعض الأرقام السالبة! لا تتجرف وراء تلك الأفكار السلبية إن كنت مديناً للمصرف، بل قل لنفسك: لست بإنسان سيئ، بل أنا إنسان تصرف بأمواله على نحو سيئ! ولا شك في أن الفرق شاسع بين الحكمين.

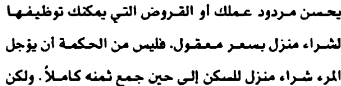
بمقدور الإنسان أن يتخلص من أكبر الديون، وإن بدا ذلك مستحيلاً في بادئ الأمر: ولقد تحول العديد من المدينين الذين أظهروا المقدرة والعزيمة للتخلص من ديونهم إلى أغنياء من أصحاب الملايين بعد أن اكتشفوا قوة عزيمتهم، ذلك الكنز القابع في داخلهم، نورد فيما يلي أهم الخطوات للتخلص من جبل الديون المتراكمة:

1- واجه الحقيقة

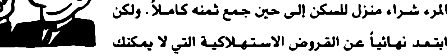
لا تخفِ ديونك عن الآخرين. لست مضطراً بالطبع لأن تخبر الجميع بحقيقة ديونك، لكن أخبر من تثق بهم، وستلاحظ أنك لست الوحيد الذي تثقله الديون وأن ذلك ليس بعار ولا يدعو للخجل: ولتبادر إلى إخبار أفراد أسرتك قبل الآخرين، ولتوضح لهم أنك بمساعدتهم قادر على تجاوز الأزمة والوصول إلى بر الأمان.

2- لا تنفق بعد الآن أكثر مما بحوزتك

إن الأمر بهذه البساطة! فلتلتزم هذه القاعدة وسترى أن أمورك ستتغير بسرعة. ومما يشكل استثناء من هذه القاعدة الاقتراض الذي من شأنه أن يحسن مردود عملك أو القروض التي يمكنك توظيفها لشراء منزل بسعر معقول. فليس من الحكمة أن يؤجل المرء شراء منزل للسكن إلى حين جمع ثمنه كاملاً. ولكن ابتعد نهائياً عن القروض الاستهلاكية التي لا يمكنك



تغطية قيمتها، فلا تنجرف وراء قروض الرحلات أو قروض فرش المنزل الجديد المتكامل ما دمت بغنى عنها وما دمت لا تملك ثمنها.

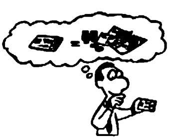


وحتى قرض شراء السيارة الجديدة الواسع الانتشار قد يشكل خطراً كبيراً على أوضاعك المالية، فهناك الكثير من القصص الواقعية التي حدثت فعلاً والتي يحكيها أصحابها لمراكز الاستشارات ومجموعات الدعم الذاتي تؤكد أن الكثير من حالات الوقوع في مشاكل الدين قد بدأت بقرض لشراء سيارة جديدة،

فالسيارة تخسر قيمتها بسرعة. ومن لم يستطع لفترة ما أن يسدد أقساط الفوائد لقرض شراء سيارة بقيمة 15000 يورو يكون مديناً بما يفوق هذا المبلغ (سعر الشراء + الفوائد) بينما تكون قيمة السيارة قد انخفضت إلى 7000 يورو على سبيل المثال. وإذا اضطر صاحبها إلى بيعها يكون قد وقع في دين بقيمة 800 يورو على الأقل ليس لها مقابل في الممتلكات الفعلية للمدين!

3- ادفع نقداً

من مصلحة أصحاب المخازن والمحلات الكبرى أن يدفعوا زبائنهم باتجاه الدفع ببطاقات الشيكات لأن الدراسات قد أظهرت أن الزبائن ينفقون عندما يدفعون بهذه الطريقة ضعفي ما كانوا سينفقون لو توجب عليهم الدفع نقداً: ولعل الطريقة التقليدية في الدفع من محفظة النقود هي أبسط طريقة للحفاظ على وضوح الرؤية في الأمور المالية والحيلولة دون فقدان السيطرة عليها: ومن الملفت أن الكثيرين من الأغنياء (ومن



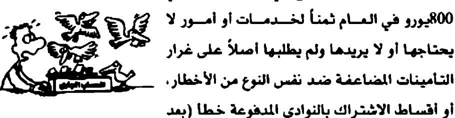
العاملين في مجال العمل المصرفي أيضاً!) يعتمدون هذه الطريقة التقليدية في الدفع، حتى وإن كانوا يروجون في الدعايات لبطاقات الشيكات. إن من فوائد محفظة النقود الممتلئة أنها تهب حاملها الشعور المريح بالاكتفاء المالي والغنى ولا تسمح له بدفع أكثر مما يملك (كما هي الحال في البطاقات الإلكترونية).

4- حرك مدخراتك

إن كنت تملك دفاتر توفير أو عملات أجنبية أو أية وسائل ادخار أخرى، فعليك أن تبادر سريعاً إلى وضعها في حسابك الجاري الذي قد أصابه العجز. فهناك تدفع أعلى مستوى من الفوائد وعليك أن تتخلص من وجوب دفع تلك الفوائد بالسرعة القصوى.

5- تفحص جيداً الحوالات المالية التي تخرج من حسابك

يفيد تقرير صادر عن مركز استشاري للمستهلكين في مقاطعة بافاريا في ألمانيا أن المستهلك يدفع في المتوسط حوالي 800يورو في العام ثمناً لخدمات أو أمور لا يحتاجها أو لا يريدها ولم يطلبها أصلاً على غرار التأمينات المضاعفة ضد نفس النوع من الأخطار، أو أقساط الاشتراك بالنوادي المدفوعة خطأ (بعد أن كان قد انسحب من تلك النوادي)، أو التبرعات إلى المنظمات التي لم يعد مقتنعاً بجدواها



أو بخطها السياسي أو ... إلخ. وبالتأكيد فإن جميع أشكال ألعاب الحظ هي استثمارات خاسرة: وفي الواقع لا تتعدى كونها تبرعات بمبالغ مُبالغ فيها لصالح الدولة. عليك إذاً بناء على ما تقدم أن تتفحص ما تم سحبه من حسابك في العام المنصرم بنظرة الناقد المتمعن وأن توقف جميع التحويلات التي لم تعد على قناعة بأنها في مكانها وذلك بطريق الرسائل المسجلة لضمان إنجاز ذلك إنجازاً سريعاً وسليماً.

6- خفض نفقات معيشتك

بسط نمط حياتك إلى أبعد الحدود: ولتقل في نفسك: هذا وضع استثنائي وعلي في هذه المرحلة أن أخفض نفقات معيشتي قدر الإمكان. ولا شك في أنني ساكون فخوراً بنفسي بعد أن أجتاز هذه المرحلة بنجاح.

عليك ما دمت مديناً أن تمارس الاقتصاد والتقنين كما تمارس الرياضة: فلتؤجل مشترياتك الباهظة الثمن حتى انقضاء هذه الفترة الحرجة: ولا تشترِ سوى المواد الغذائية ذات السعر المناسب: ولا ترتاد المطاعم والأندية مطلقاً في هذه المرحلة: وامتنع عن استخدام سيارة الأجرة واستغنِ عن كل وسائل الترفيه

الباهظة الثمن. أعلن حالة الطوارئ فيما يتعلق بإنفاق المال. ومن إمكانات الاقتصاد المهمة استبدال سيارتك الكبيرة ذات المصاريف المرتفعة بأخرى أصغر منها وأوفر مصروفاً.

7- لا تعتد على رؤية الأرقام السالبة في حسابك المصرفي

عليك أن تخرج نفسك الآن وفي هذه اللحظة من دوامة الدين: فمن يعتد على رؤية الأرقام السالبة في حسابه يستمر في حياته الاقتصادية كالمعتاد دون أي تغيير ولن يخرج من ورطته هذه أبداً. وقد تطول الطريق إلى التخلص نهائياً من كل الديون. ولكن كلما أسرعت في الخروج من تلك الدوامة اللعينة حسنت فرصك في النجاح ووصلت إلى هدفك بسرعة أكبر.

8- لا تنظر إلى مصرفك كعدو

أن تغمض عينيك عن الحقيقة وتضع رأسك في الرمل وترفض فتح إشعارات المصرف، كل ذلك لا ينفعك في شيء: فلتعمل عوضاً عن ذلك وبمساعدة الموظف المسؤول عنك في مصرفك على وضع خطة نجاة واقعية للتخلص من ديونك: فمن مصلحة مصرفك الآن ان تخرج من ورطتك بعد أن اخذ منك اكبر قدر ممكن من المال: وبالطبع من الأفضل أن تعتمد خطة سريعة وأن تبدأ باقساط مرتفعة قدر الإمكان لأن ذلك يوفر عليك الفوائد المرتفعة جداً.

والمهم هنا أن تفهم كل شاردة وواردة وألا تتردد في طرح الأسئلة. فهذا حقك: ومن المعروف أن أفضل طريقة للتعامل مع موظفي المصرف هي طرح الأسئلة المتتالية: عليك أن تعرف كل شيء عن حساباتك وعن قروضك وبكل تفصيل: وخذ معك إلى مقابلة موظف المصرف إن اقتضى الأمر صديقاً ضالعاً في الأمور المصرفية أو مستشار الضرائب الذي تتعامل معه.

وإن فشلت محاولاتك كلها ففكر جدياً بتبديل المصرف. ولكن كن واقعياً ولا تبني تصرفاتك على آمال خيالية: فالمصارف لا ترغب في التعامل مع الزبائن الغارقين في الديون. ولكن قد يصل مصرف آخر إلى تقدير أفضل لممتلكاتك العقارية ولأوضاعك المهنية من تقدير مصرفك الحالي. وهذا قد يسهل عليك الأمور قليلاً.

9- المبالغ الصغيرة مهمة أيضاً مهما صغرت

غالباً ما يظن الناس المجدين والمجتهدين في عملهم والذين يكسبون الكثير من المال أن زيادة الدخل تفوق إنقاص الإنفاق أهمية، ولذلك نجدهم على استعداد لمضاعفة جهودهم لكنهم ليسوا على استعداد للتخلي عن مستوى إنفاقهم، لا بل إنهم يميلون إلى زيادة إنفاقهم مكافأة لهم على مضاعفة جهودهم. إن من يحسن التعامل مع المال يهتم بالدخل وبالإنفاق بالقدر نفسه: فلتحافظ إذاً على حذر شديد في مشترياتك الاستهلاكية ما دامت بركة المال لم تنزل عليك بعد ولتوظف مدخراتك في هذه المرحلة في زيادة ممتلكاتك الاستثمارية.

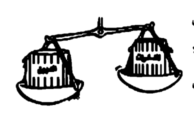
10- غير نوع ديونك باتجاه الفوائد الأقل

إن آخر فرصة للخروج من مأزق الدين المرتفع – في حال لم تنفع باقي الإجراءات جميعها – هي الاقتراض العقاري: فإذا كنت تملك بيتاً أو شقة سكنية وترزح في الوقت ذاته تحت ضغط القروض الاستهلاكية بفوائدها المرتفعة، يمكنك الاستفادة من المعدل المنخفض للقرض العقاري (دون الحاجة إلى التنفيذ الفعلي لأعمال البناء أو الترميم). فعلى سبيل المثال بوسعك اقتراض مبلغ 25000 يورو بمعدل فائدة 6% سنوياً لمدة خمس سنوات: من الواضح أن هذا النوع من القروض يبقى أوفر من القروض الاستهلاكية التي يقع معدل فوائدها بواقع 11% هذه الأيام.

ومرة أخرى لن يكون مصرفك مسروراً بتصرفك هذا الذي سيخسره فوائد القروض الاستهلاكية، بيد أن ذلك في صالحك بكل تأكيد. ولكن حذار أن تجعلك الأرقام الإيجابية في حسابك تتصرف وكأنك لم تعد مديناً: فلا تنسَ أن الدين مازال هو ذاته لكن بفوائد أقل من ذي قبل.

11- قاعدة الجبلين

وحتى بوجود الديون عليك أن تدخر بعض المال لبناء ثروتك الخاصة: وقد يبدو ذلك غريباً في أعين من يرزح تحت وطأة الديون المرتفعة، ولكنه الطريق الوحيد للخروج من المأزق.



كن صريحاً مع الدائنين وحاول تخفيض الأقساط التي ستتوجب عليك قدر المستطاع: وبينما تخفض بنصف دخلك جبل الديون، ابن جبل ثروتك بالنصف الآخر واستثمره استثماراً محافظاً بنسبة منخفضة من المخاطر وإن على حساب مستوى الفائدة: ولعل ربح الفوائد أقل اهمية بكثير من الشعور الإيجابي الذي تربحه بالاتجاه صعوداً بعد هبوط مستمر في الماضي: وفي يوم ليس بالبعيد سيصبح جبل مدخراتك مساوياً لجبل ديونك، وعندها تستطيع التخلص من جميع ديونك بضربة واحدة.

12- تعلم من خبرتك

تابع حياة التقشف حتى بعد أن تقضي على جبل ديونك ولو لفترة قصيرة. وادخر ما تكسبه من مال واستثمره استثماراً محافظاً ضماناً للمستقبل، وانظر إلى الفترة التي كنت فيها مديناً باعتبارها فترة تعلم بالنسبة لك: ولعل اهم ما يجب عليك تعلمه في هذه الفترة هو: يجب الا أقع في هذا الخطأ مرة أخرى!

قد يكون وقوعك في الدين مؤشراً على أنك في اللاوعي مرتبط بأحد أسلافك ممن بخسوا حقهم في حياتهم: وقد أصبح العلاج النفسي الشامل قادراً على مساعدتك في تفادي الوقوع في الدين من جديد وذلك من خلال الوصول إلى عقلك الباطن ومخاطبته وإقناعه بالا ينجرف إلى الوقوع في الدين من جديد.

اتفق مع شريك حياتك على الا يتخذ اي منكما في المستقبل اي قرار مهم بمفرده (سحب قرض أو توقيع عقد ضمان أو فتح حساب ادخار أو ... إلخ) دون مناقشته بكل تفاصيله مع الشريك الآخر: ولا تتردد في إعلام موظف المصرف أو شركة الضمان بضرورة موافقة الشريك الآخر على اي



قرار مصيري تتخذه: فلا شك في أن ذلك يحميك من القرارات المتسرعة. إنك عندما تكتفي بالقول إنك تريد أن تفكر بالأمر، ستدفع الطرف الآخر ـ وهو الخبير في شؤون الإقناع ـ إلى محاولة إقناعك وغالباً ما ينجح في ذلك: لكنه سيقف عاجزاً أمام حجة أخذ موافقة شريكك.

إن اكثر الأفكار توفيراً للمصاريف هي فكرة التخلي تماماً عن السيارة، لكنها نادراً ما تكون قابلة للتطبيق: وعلاوة على ذلك فلقد اعتدنا على ركوب السيارة إلى حد بعيد أصبح معه التخلي عنها موجعاً: ولذلك قد تفضل الاكتفاء بحل وسط: بع سيارتك القديمة في بداية الصيف ولا تشترِ أخرى إلا بعد عدة أشهر: ففي أشهر الصيف الدافئة يكون التخلي عن السيارة أسهل: ومن إيجابيات هذه الفكرة، إلى جانب توفير بعض المصاريف، أنها فرصة لكي تجرب نمط حياة مختلف: وستعجب للبدائل المتوفرة للسيارة من وسائل النقل العامة. وسيارات الأجرة، ورحلات الطائرة، والدراجة، والمساعدة التي يقدمها الجيران، واستئجار سيارة لفترات قصيرة، و... إلخ.

فكرة التبسيط الثامنة

تخلص من الفكر القائم على مبدا التأمين الشامل

دخلك المالي ليس قدَراً محتوماً. فلتنظر إليه باعتباره نبتة بوسعك أن تسقيها وتسمدها لتنمو وتكبر. أعد النظر في طريقة تعاملك مع موضوع المال منطلقاً في ذلك من المبادئ الأساسية التالية:

اختبر قراراتك الارتجالية في موضوع المال

هذا اختبار بسيط: تصور أنك تشترك في مسابقة تلفزيونية وأنك ربحت جائزة عليك أن تختارها من بين خيارين اثنين: أ) أن تحصل على 100000يورو يومياً لمدة 28 يوماً: ب) أن تحصل في اليوم الأول على سنتاً واحداً وفي الثاني على سنتين اثنين وفي الثالث على 4سنتات وفي الرابع على 8 سنتات وهكذا... وذلك لمدة 28 يوماً أيضاً. فاي الخيارين تختار؟

يقوم هذا الاختبار في خلفيته على أن قاعدة سلوكنا في الأمور المالية قد تكونت في فترة الطفولة، ولكن بوسعنا أن نغير طريقتنا في اتخاذ قراراتنا المالية التلقائية، وذلك من خلال تقنية بسيطة وهي الحساب.

وبالعودة إلى مثالنا السابق فإن الخيار (أ) يربحك مبلغاً دسماً من السهل حسابه يصل إلى 2.8 مليون يورو. ينتقي الكثيرون هذا الخيار تلقائياً لأنه خيار مضمون النتائج، بينما ينظرون إلى الخيار الآخر بعين الشك والريبة لأن حسابه بالسرعة المطلوبة صعب وربما متعذر: وأما الآخرون فينتقون الخيار (ب) ظناً منهم أن ما يبدو قليلاً في هذه الحال لا بد أن يكون في الواقع كثيراً وأن منتج المسابقة يريد الإيقاع بالمشتركين: إلا أنهم سيخسرون بخيارهم هذا 115000 يورو!

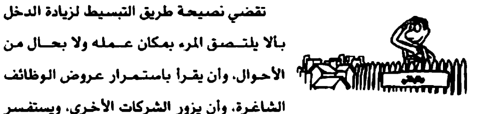
يعلمنا هذا المثال أن ليس ثمة قرار ارتجالي صائب: فمهما بلغت أهمية المشاعر فيما يتعلق بالمال، لا تتكل في قراراتك المالية على شعورك، بل على آلتك الحاسبة.

ابحث مرة في العام عن وظيفة جديدة

ولا يشترط ذلك بالضرورة أن تكون راغباً فعلاً بترك الشركة التي تعمل لديها؛ لكن من المفيد أن يتخطى المرء حدوده ولو من حين لآخر ولو نظرياً فقط. لقد علمنا أهلنا أن نخلص لعملنا ما دمنا نعتبره عملاً جيداً؛ بيد أن التجربة

تثبت أن هذه الحكمة لم تعد صالحة في عصرنا هذا، بل إنها تسبب لمن يتبعها خسارة مالية واضحة: ولذلك ينصح المختصون بأن يبدل العامل أو الموظف في بداية مسيرته الوظيفية مكان عمله مرتين على الأقل حتى يغتنم فرص تحسين وضعه الوظيفي على نحو أفضل.

ولا ينصح المختصون العاملين بالبقاء في أول شركة يعملون فيها إلا إذا جرى توظيفهم في مناصب مرتفعة وبسرعة كبيرة جداً: أما في الحالات الوسطية فيمكن القول إن كل تبديل في مكان العمل يجلب معه كسباً مالياً وزيادة في الخبرات العملية وفي فرص الترقية الوظيفية.



تقضي نصيحة طريق التبسيط لزيادة الدخل بألا يلتصق المرء بمكان عمله ولا بحال من الأحوال، وأن يقرأ باستمرار عروض الوظائف الشاغرة، وأن يزور الشركات الأخرى، ويستفسر عن كثير من القضايا فيما يخص جو العمل، وإمكانية توظيف الملكات الخاصة على نحو أفضل، ومدى كون سنه مناسباً للوظيفة الجديدة المحتملة... عليك إذاً أن تتقدم بطلب شغل وظيفة جديدة على سبيل الاختبار مرة على الأقل كل ثلاث سنوات، حتى وإن لم تكن لديك أدنى رغبة في ترك وظيفتك الحالية، إذ إن مجرد معرفتك أن شركة أخرى تقدم لك عرضاً جدياً للعمل لديها يعزز ثقتك بذاتك ويوسع أفقك، وربما يساعدك أيضاً على الفوز بمرتب أعلى في جلسة مناقشة تحديد راتبك مع القائمين على الشركة أو المؤسسة التي تعمل فيها حالياً: وعلاوة على ما تقدم فإن ذلك يشكل ضمانة لك حتى لا تخرج صفر اليدين إذا ما أفلست الشركة التي تعمل عندها أو اضطرت للتخلي عن القسم الذي تعمل فيه أو للتخلي عن خدماتك لسبب أو لآخر.

اقبل التعويض المادي عن خدماتك التي تقدمها للآخرين

يقدم الكثيرون للآخرين خدمات استشارية قيمة ويساعدونهم في إنجاز بعض الأعمال المهمة ويرعون كبار السن الذين يحتاجون الرعاية ويقومون بالكثير من الأعمال المماثلة رافضين عن خجل أو سماحة نفس أن يتقاضوا عن خدماتهم ومساعداتهم اي مقابل مادي: لكن الحقيقة هي أنك عندما تطلب او تقبل بأجر أو مقابل لخدماتك، فإنك لا تقلل من قيمتها، بل ترفع من شأنها: فعندما تساعد إنساناً عاجزاً، فإن علاقتك معه تكون غير متوازنة: أنت قوي تقدم المساعدة، بينما هو ضعيف مضطر لتقبل المساعدة: أما عندما تطلب مقابل جهدك المبذول مبلغاً مناسباً من المال، تكون علاقتك مع الطرف الآخر متوازنة إلى حد بعيد: ولا شك في أن ذلك يصب في مصلحة الطرفين.

لكل ظرف سلوكه المناسب: فلتكن منفتحاً على الخيارين: قدم المساعدات المجانية وتلك المدفوعة، ولا تقل أبداً إنك ترفض المال مبدئياً: فعنادك قد يسبب الصدمة والإزعاج للكثيرين الذين لا يرضون الخدمات الكبيرة دون مقابل.

إذا كنت من اصحاب الأعمال الحرة في مجال الخدمات، فإنك ستتلقى باستمرار طلبات من المتعاملين بفرض خفض السعر والتخلي عن جزء من الربح أو عن كل الربح «هبة لأغراض خيرية»: وإذا كنت تميل فعلاً انطلاقاً من طبيعة شخصيتك إلى التأثر بتلك الطلبات وإلى تلبيتها، فعليك أن تحدد في قرارة نفسك نسبة معينة من وقتك (5% او 7% أو حتى 10%) لتهديها إلى الجمعيات الخيرية ومنظمات الشأن العام القريبة من قناعاتك الشخصية: وإذا ما أديت قسطك المحدد للعام كله في أشهره التسعة الأولى، فعليك أن تكون حازماً وترفض طلبات التخفيض الفائضة بضمير مرتاح وصراحة مقنعة.

لا تخجل من طلب زيادة الأجر

عادة ما يتقاضى المتعاقدون أجراً ثابتاً متفقاً عليه بين الطرفين، بيد أن هذا الأجر الثابت يبقى ثابتاً فعلاً على مدى سنوات وربما عشرات السنين غير متأثر بزيادة رواتب الموظفين أو المنضوين تحت قوانين النقابات المختلفة التي تفاوض كل عام على زيادات الرواتب؛ بيد أن الحق والعدالة يقتضيان خلاف ذلك؛ فلنأخذ على سبيل المثال اجراً اسبوعياً ثابتاً بمعدل 250 يورو: فلو انطلقنا من زيادة سنوية منخفضة جداً بمعدل 2% في السنة لأصبح الأجر بعد 10 سنوات 298 يورو؛ ولو بلغ معدل الزيادة 3.8 (وهو متوسط زيادة الرواتب بين العامين 1989 و 1999 في ألمانيا) لأصبح الأجر بعد 10 سنوات 350 يورو! وحتى بعد 5 سنوات، يقفز الأجر البالغ 250 يورو إلى 290 يورو إذا أردنا أن نعوض على العامل زيادة نفقات المعيشة الواقعية.

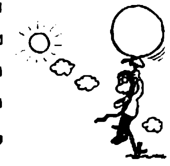


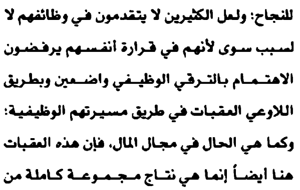
لا يفيدك والحال هذه إلا الجرأة: فلتحسب بالأرقام مدى الظلم الذي تتعرض له من خلال تقاضيك اجراً ثابتاً بينما ترتفع نفقات المعيشة وأجور الموظفين والعاملين الآخرين، ولتعرضه على صاحب العمل أو المسؤول عنك في الشركة: ولتعرض أفكارك وحججك بتجرد وتبعاً للمنطق: ولا تهدد بترك العمل، لكن لا تخشاه: ولتنطلق من أن صاحب العمل يعرف في قرارة نفسه أن جميع الكلف في ارتفاع مستمر وأنه إن اتبع العقل والمنطق فسيقابل طلبك المنطقي والمحق بالقبول.

والأمر ذاته ينطبق على الموظفين أيضاً؛ فإذا ما تأخرت زيادة الرواتب وكانوا قادرين على أن يثبتوا أن عملهم يؤدي إلى مربح متزايد في خزينة الشركة، يجب أن يحصلوا على حصتهم المعقولة من زيادة الأرباح.

ما عليك فعله وما عليك تركه لتنجح في مستقبلك الوظيفي

أولى الخطوات باتجاه النجاح الوظيفي هي أن تتوفر لديك الإرادة الفعلية





للنجاح: ولعل الكثيرين لا يتقدمون في وظائفهم لا لسبب سوى لأنهم في قرارة أنفسهم يرفضون الاهتمام بالترقي الوظيفي واضعين وبطريق اللاوعي العقبات في طريق مسيرتهم الوظيفية: وكما هي الحال في مجال المال، فإن هذه العقبات هنا أيضاً إنما هي نتاج مجموعة كاملة من

الأحكام المسبقة والحقائق المنقوصة على غرار: «لا يرتقي السلم الوظيفي إلا المتملقون» أو «لا يتقدم في الوظيفة إلى من يدوس على الجثث» أو «من يتحمل المزيد من المسؤوليات عليه أن يضاعف جهوده» أو «من يرتقي وظيفياً يتجنبه زملاؤه السابقون أو يتشاجرون معه» أو «من يصعد إلى أعلى تكون وقعته أكثر المأ» لا شك في أن في تلك العبارات شيء من الحقيقة، لكن مدلولاتها سلبية جداً ومخربة لمستقبل من يتصرف على أساسها.

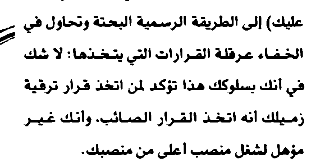
ابتعد عن الأحكام المسبقة سالفة الذكر، وأبدلها بعبارات أخرى مغايرة في منحى التفكير: فليس من العار أن يرتقي الإنسان في وظيفته؛ بل ليس من المعقول أن يلتصق المرء بكرسي عمله مدى الحياة: ولا تنسَ أن أجر الوظائف العليا أعلى من أجر الوظائف الدنيا، وأن ذوي المناصب يتمتعون بحرية اتخاذ القرارات وباحترام الآخرين وتقديرهم ويلقون معاملة متميزة (حتى من أفراد عائلاتهم)، كما إن الترقي الوظيفي يقلل من الملل ويؤدي إلى المزيد من المتعة في العمل، وأخيراً فإن من يترقى وظيفياً يسهل عليه الانتقال إلى شركة أخرى توفر له شروطاً أفضل للعمل.

ينطلق طريق التبسيط (كما هي الحال في كثير من الأحيان) من المظاهر ليصل إلى نتائج في الجوهر؛ وفي موضوع السلم الوظيفي تقول حكمة طريق التبسيط: عليك لكي تنجح أن تتصرف كإنسان ناجح. نورد فيما يلي بعض الحالات النمطية من حياة العمل، والتصرف الخاطئ كما التصرف السليم في كل حالة:

عندما يُرقى احد زملائك

لطالما كنت تجلس معه في غرفة واحدة، والآن أصبح زميلك السابق متقدماً عليك في العمل.

سلوك الخاسر: تتحول في تعاملك مع زميلك السابق (الذي أصبح متقدماً عليك) إلى الطريقة الرسمية البحتة وتحاول في الخفاء عرقلة القرارات التي يتخذها؛ لا شك في أنك بسلوكك هذا تؤكد لمن اتخذ قرار ترقية زميلك أنه اتخذ القرار الصائب، وأنك غير مؤهل لشغل منصب أعلى من منصبك.



سلوك الناجح: بادر (بعد أن تخرج من الصدمة) إلى تحليل سلوك زميلك الذي ترقى لتتعرف على مقومات نجاحه؛ ولا تتردد في سؤال رئيسك عما يتوجب عليك فعله لكي يشملك قرار الترقية التالي.

عندما لا ينفك رئيسك يطلب منك المزيد من ساعات العمل الإضافية

لا شك في أنك تعرف أن من يحرص على الا يعمل دقيقة واحدة أطول من المطلوب لا يمكن أن يرقى وظيفياً؛ لكن هل من المعقول أن تعمل إحدى عشرة ساعة في اليوم (كما يعمل مدير الشركة) مقابل راتبك المتواضع؟

سلوك الخاسر: تختلق الأعذار لتفادي المواجهة مع الرئيس ولتتمكن من العودة باكراً إلى المنزل بعد انتهاء الدوام الرسمي المطلوب. وتتذمر علانية من طلب الرئيس منك العمل الإضافي وتشجع الآخرين على رفض ذلك ايضاً: أو ترضخ للمطالب وتسمح للرئيس باستغلالك كما يحلو له.

سلوك الناجح: حاول تلبية رغبة الرئيس، لكن ليس بأي ثمن. وانظر إليه باعتباره أهم زبائنك الذين يتوجب عليك أن تكسب رضاهم وتسعى للحفاظ على علاقات ممتازة معهم: أبدِ استعداداً تاماً للمساعدة الفاعلة في الأوقات الحرجة التي تمر بها الشركة: واطلب في المقابل يوم إجازة أو تعويضاً ما بعد اجتياز الأوقات الحرجة: إن هذا المزيج من الاستعداد والمبادرة للمساعدة من جهة والجرأة في تبني المصلحة الخاصة والدفاع عنها من جهة أخرى سيلقى صدى إيجابياً لدى رئيسك ويجعله يثق بقدرتك على شغل موقع قيادي تدافع من خلاله عن مصالح الشركة.

عندما تُخفَّض ميزانية مشروعك

أنما نظرت ترى الشركات والمؤسسات تقتصد وتوفر في مصاريفها: فذلك أمر طبيعي ولا شك في أنه أفضل من الوقوع في الدين: لكنك لن تتفهم الأمر بسهولة، عندما ترى أن المشروع الذي تعمل فيه والذي قد تربط نجاحك بنجاحه هو الذي سيسقط ضحية إجراءات التوفير تلك: وربما يتبادر إلى ذهنك في بعض الحالات أن الأمر برمته شخصي وأنه موجه ضدك.

سلوك الخاسر: تحاول أن تحصل على تمويل لمشروعك من مصادر أخرى دون موافقة رئيسك المباشر، أو تبدأ التقاعس في العمل احتجاجاً على هذا الإجراء، أو تتذمر وتتخذ موقفاً علنياً معارضاً.

سلوك الناجح: كن مبدعاً وخلاقاً وأوجد البدائل المناسبة: فإذا جرى على سبيل المثال تخفيض ميزانية رحلاتك، فحاول أن تستفيد من الإنترنت والبريد العادي كبدائل عن السفر والزيارات للبقاء على تواصل مع الآخرين: وحاول بعلم رئيسك ومساعدته أن تجد مصادر تمويل أخرى: دعم حكومي، أو تبرعات، أو زبائن جدد أو ... إلخ: ولتنظر إلى تخفيض الميزانية باعتباره تحدياً وفرصة لكي تظهر قدراتك ومهاراتك أمام رؤسائك: ولكن لا تتردد في الدفاع عن مشروعك وتبيان أهميته، ولتوضح لرؤسائك الإطار الواقعي لعملك الذي لا تقبل بالخروج عنه: ولا تقبل بكل ما يفرض عليك: فربما يحاول رئيسك من خلال هذا الإجراء امتحان حدود تحملك وجراتك في الدفاع عن وجهة نظرك!

عندما يصوب رئيسك على مقترحاتك وافكارك وينتقدها بشدة امام الجميع

لاشك في أن ذلك موجع حقاً! ولا يخفف من الجرح أن نعترف بأن رفض الرئيس لمقترحات العاملين معه من طبيعة علاقة العامل برئيسه في كثير من الأحيان.

سلوك الخاسر: أن ترد الصاع صاعين أمام الجميع، أو تصمت وتنطوي على ذاتك طيلة ما تبقى من الاجتماع، أو تتذمر وتشكو من الظلم الذي لحق بك أمام الصغير والكبير.

سلوك الناجح: افصل بين كيانك وشخصك من جهة وأفكارك ومقترحاتك من جهة أخرى: فمجرد رفض الرئيس لمقترحاتك لا يعني رفضه لشخصك: وأما إذا وجدت أن أسلوبه في رفض أفكارك مهين ومذل، فلا تتردد في إخباره بذلك ولكن على انفراد: فبوسعك أن تقول له على سبيل المثال: «أتفهم رفضك لمقترحاتي، لكنني اتمنى لو كان رفضك اكثر تجرداً وابعد عن الهجوم الشخصي». إن مصارحتك لرئيسك بما شعرت به مهم جداً، لأن رئيسك قد لا يعي انه قد جرح شعورك: وهذا ما يؤكده قول مارك فوسلر Mark Wössler المدير السابق لشركة برتلسمان:

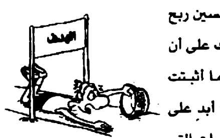
Bertelsmann. يهمني أن أعلم بالأمر عندما أجرح شعور أي موظف في الشركة». ولتنتبه جيداً في المستقبل إلى صياغة مقترحاتك: فقد يفهمها مديرك انتقاداً شخصياً له!

عندما يرفض الرئيس زيادة مرتبك

لقد عملتَ بجد واجتهاد طيلة العام ولكنك غير راض عن مرتبك الذي لا يعكس جدك واجتهادك على نحو عادل.

سلوك الخاسر: تتصرف بمخصصات المواد لأغراضك الشخصية، أو تجري المزيد من الاتصالات الهاتفية الخاصة من مكان العمل، أو تتعمد إنهاء يوم عملك بدقة مبالغ فيها. انتبه جيداً! تلك التصرفات خطيرة جداً: فإذا ما تخطيت حداً معيناً من التحدي والسلوك المستفز، تحصل سريعاً على إنذار مسجل قد تتبعه الإقالة من العمل.

سلوك الناجح: استفسر عن أسباب الرفض من رئيسك مباشرة بهدوء واتزان قدر المستطاع: وقدم مقترحات عملية لتحسين ربح الشركة وخفض مصاريفها، واتفق مع رئيسك على أن تكون لك حصة من ثمار مقترحاتك إذا ما أثبتت نجاحها: والتزم القاعدة الأساسية التالية: أبدِ على الدوام تفهماً لقرارات مديرك وللإشكاليات التي



يطرحها، وحاول أن تقدم مقترحات حلول مناسبة: ولا تنسَ: لا أحد يحصل على زيادة في المرتب مكافأة على إنجاز وحيد. بل جل ما قد يحصده مقابل إنجازه هو مكافأة مالية لمرة واحدة: إنما يفوز بزيادة في المرتب من يضمن للشركة بجهده الإضافي زيادة في الربح أو في المردود مستمرة في المستقبل: عليك إذاً أن توجه حججك وأفكارك إلى المستقبل، لا أن تعود بها إلى الماضي.

عندما يتم تعيين رئيس جديد لقسمك

قد لا تتفق مع رئيسك الجديد على المستوى الشخصي: وقد تشعر بأنه يحاربك، وتخشى أن يقيلك في إطار حملة التجديد التي سيجريها في مستهل عمله الجديد، حملة تجديد عفش المكتب والعاملين فيه!

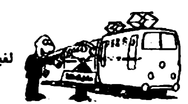
سلوك الخاسر: تمتنع عن التعاون وتحصن نفسك خلف علمك وخبراتك الاختصاصية وتتصرف بعناد وضبابية.

سلوك الناجح: لا تحاول أن تقرأ أكثر مما هو مكتوب، ولا تؤول الأمور وتحملها أكثر مما تحتمل إذا ما وجدت أن شخصية الرئيس الجديد مختلفة عن شخصية الرئيس القديم: ولا تنتظر حتى يستدعيك الرئيس الجديد، بل بادر أنت إلى تقديم نفسك بلطف وثقة واهتمام: اشرح مجال عملك شرحاً مقتضباً وواضحاً وابدِ اهتماماً حقيقياً بخطط ومشاريع الرئيس الجديد المستقبلية: المهم أن يشعر رئيسك بأنه بحاجة إلى خدماتك القيمة دون أن تفرض نفسك عليه فرضاً. ولكن إذا ما لاحظت أنه مصمم على شغل منصبك بشخص آخر من فريقه القديم، شخص يثق به ويرتاح للتعامل معه: فبادر إلى البحث عن مكان عمل جديد (ضمن الشركة أو خارجها): ولا تنسَ أن إيجاد مكان عمل جديد سيكون أسهل بكثير مادمت تشغل وظيفتك الحالية منه بعد أن تغادرها وتصبح عاطلاً عن العمل.



عندما تُطلب منك مهمة عديمة الجدوى

هناك في كل شركة أعمال تحد رائعة ومثيرة وممتعة يسعى الكل للفوز بها، ومهمات مملة عديمة الجدوى ومحبطة يحاول الجميع تفاديها والابتعاد عنها: لقد وقع عليك الاختيار هذه المرة لتقوم بمهمة من تلك المهمات التي يهرب منها الجميع.



سلوك الخاسر: تحاول التهرب من المهمة وتوكلها لغيرك، أو تضعها جانباً وتتجاهلها.

سلوك الناجح: بادر إلى إبداء رأيك بجـــراة وصـراحـة واشـرح لرئيـسك السبب الذي يدفـعك إلى النظر إلى تلك المهـمـة باعتبارها عديمة الجدوى وغير مناسبة ـ ليس بالنسبة لك فحسب بل بالنسبة للشركة ككل. إنك بفعلك هذا تجمع نقاطاً إيجابية لصالحك حتى لو لم يؤدِّ ذلك إلى تفادي القيام بتلك المهمة هذه المرة: فالمدراء الجيدون يقدرون من يصارحهم بالأخطاء والمخاطر الممكنة ومن يجرؤ على تبني وجهة نظر خاصة وواضحة وصريحة: أما إذا لم يعجَب مديرك بصراحتك وجراتك، فإنه مدير سيئ لا يستحق جراتك وصراحتك وربما لا يستحق أن تعمل معه.

انشئ مع اصدقائك نادياً للنجاح

فلتجتمع مع اثنين، ثلاثة، أو أربعة من اقرب أصدقائك بصورة دورية كل شهرين أو ثلاثة أشهر لكي يشجع كل واحد منكم أصدقاءه على تحقيق أهدافهم: وليكن من تقاليد تلك اللقاءات (لتناول وجبة الغداء أو العشاء على سبيل المثال) أن يفضي كل واحد بما لديه من خطط وأهداف لمناقشة مدى تحقيقها في المرة المقبلة: فلا أحد يستطيع أن ينجح دون تحديد أهداف واضحة واعتماد آلية واضحة أيضاً للتحقق من إنجاز تلك الأهداف. تجدر الإشارة هنا إلى أن الانتماء إلى أحد نوادي النجاح (التي يطلق عليها في هذه الحال «نوادي متسلقي المناصب») مسألة محسومة بالنسبة لأصحاب المناصب العليا في الشركات الكبرى.

تعود على تخصيص ساعة في اليوم للتفكير بمستقبلك

يقول ريتشارد كارلسون Richard Carlson المستشار الأمريكي في الأمور الحياتية ومؤلف أحد الكتب الأكثر رواجاً في أمريكا عن خبرة ودراية: من يشغل

نفسه ساعة في اليوم بالتفكير بالسؤال «كيف أكسب المزيد من المال؟»، فسينجح دون شك ـ إذا ما اتبع هذه الطريقة بالتزام وحزم لمدة عامين ـ في الاستقلال المالي وتكوين شركته الخاصة.

إن شرط نجاح هذه الطريقة أن تلتزم فعلاً ويومياً التفرغ التام للتفكير بهذه المسألة دون اي انقطاع او تشتيت لأفكارك: ولعل الكثيرين يخفقون في تحقيق أهدافهم وتطلعاتهم المالية بسبب غياب قدرتهم على إظهار الصبر والمثابرة وتنفيذ ما قطعوه على أنفسهم.

استفد من هذه الساعة اليومية من التفكير بالذات لكي تتقرب من ذاتك ومن رغباتك وآمالك وأهدافك ولكي تدخل إلى جوهر روحك وتتحد مع ذاتك وترسم صورة مستقبلك بهدوء، وتعقل واتزان بعيداً عن الخوف والقلق. حدد في البداية قدراتك ومهاراتك ورغباتك: واطرح على نفسك الأسئلة التالية: ما هي الأعمال التي ارغب في القيام بها؟ ما هي الأعمال التي أنجح في إنجازها نجاحاً متميزاً؟ ما هي القدرات التي أرغب في تحسينها وتدعيمها؟ ولتكن في الإجابة على تلك التساؤلات منفتحاً على كل الاحتمالات والإمكانيات: متابعة التحصيل العلمي والتأهيل الفني، تبديل الشركة التي تعمل فيها، تبديل المهنة التي تعمل فيها، ممارسة مهنة إضافية، أو الاستقلال المهني إن اقتضى الأمر.

بوسعك قضاء ساعة مستقبلك اليومية بأشكال متعددة ومختلفة: اقرأ المجلات والكتب في موضوع بناء المستقبل، أو شاهد البرامج التلفزيونية والأفلام السينمائية: اتصل بأصدقائك وزملائك: اقرأ صفحات عروض أماكن العمل الشاغرة، وفتح عينيك وأذنيك واسأل عن فرص العمل المتاحة: اتبع دورات تدريبية وتأهيلية في المجالات التي تهمك، وذلك بمساعدة الكتب وأشرطة المسجلة والفيديو وأقراص الكمبيوتر المدمجة: أو اذهب ببساطة في نزهة ترفيهية مشياً على الأقدام وانسج في الخيال صوراً مضيئة عن مستقبلك.

المهم ألا تنحرف في أفكارك عن موضوع التفكير بمستقبلك: ولا تتذكر فشلك في الماضي ولا تفكر كثيراً بالمعوقات التي تعرقل طريقك في الحاضر: احصر تفكيرك بإيجابيات المستقبل: فكر في تلك الأمور تحديداً التي تنقصك حالياً ولكنك قادر على تحصيلها في المستقبل.

فإذا كنت الآن عاطلاً عن العمل، فانطلق في تكوين صورتك المستقبلية من أنك لن تبقى كذلك: وإذا كنت الآن واقعاً في الدين، فانطلق من أنك ستتحرر قريباً من ديونك: وإذا كان دخلك في الوقت الراهن محدوداً، فانطلق من أنك ستصبح قريباً من أصحاب الدخل المرتفع.

يهزأ الكثيرون في البداية من فكرة الساعة اليومية للتفكير بالمستقبل: فلا شك في أنه من الصعب علينا أن نرى في أنفسنا أشخاصاً آخرين لا نعرفهم ولم نألفهم حتى الآن: بيد أن سنة الحياة والتطور هي في أن نتجرأ على القيام بمهمات وأعمال جديدة لم نقم بها حتى الآن بل قد اعتدنا على النظر إليها باعتبارها تفوق مهاراتنا وقدراتنا: فبهذه الطريقة تعلمنا الكتابة: من كان يصدق أن تلك الخربشة ستصبح في يوم من الأيام كتابة منمقة وواضحة وذات معنى؟! وبالطريقة نفسها تعلمنا أيضاً العزف على آلة موسيقية والسباحة والتزلج على الثلج و... إلخ.

الطريق الهين والهادئ إلى تكوين شركتك الخاصة

يربط الكثيرون تحقيق هدفهم في الحياة (والمتمثل بالعيش بسعادة ورضا بعيداً عن التعقيد) بتحقيق استقلالهم الوظيفي والتخلص من تسلط رب العمل في تحديد إيقاع عملهم ووجهته، وحماية أنفسهم من الإحباط الذي يسببه لهم رؤساؤهم عديمو الكفاءة: إنهم يحلمون بأن ينشئوا شركاتهم الخاصة ويكونوا هم الرؤساء وأن يتمكنوا من تحديد مرتبهم بأنفسهم: وللأسف يبقى ذلك الحلم بعيد المنال لدى الغالبية العظمى منهم، لأنهم لا يثقون بقدرتهم على الاستقلال والاعتماد على الذات: بيد أن ذلك أبسط مما تتصور!



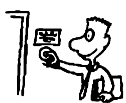
وحتى لو رفضت في الوقت الراهن فكرة الاستقلال الوظيفي كلياً، حاول على سبيل التجربة أن تتقمصها في مخيلتك: وكموظف عليك في الواقع أن تتعلم سلوك الاستقلال والاعتماد على الذات حتى يترسخ ذلك السلوك في داخلك ويصبح جزءاً من شخصيتك: فالاقتصاد العصري يتجه بوضوح إلى ما يسمى بنظام مراكز الربح حيث تقسم الشركات إلى أقسام، على كل منها أن يكون رابحاً. وحيث يجري دعم الأقسام على أساس ربحها: وفي الشركات الأكثر تقدماً ونجاحاً في العالم بات هذا النظام يطبق على جميع المستويات وأصبح كل موظف يشكل بحد ذاته مركز ربح مصغر ويُنظر إليه باعتباره شريكاً في الشركة لا مجرد موظف فيها. تجد فيما يلي خطوات طريق التبسيط المؤدية إلى النجاح:

اترك لنفسك الوقت الكافي للاستعداد الجيد

لست بحاجة لأن تقفز قفزاً إلى الاستقلال الوظيفي: بل من الأفضل أن تبدأ الاعتماد على عمل إضافي خاص بك وأنت في وظيفتك: فلتكون لنفسك فكرة واضحة عن إمكانياتك وعن الفرص المتاحة في السوق: ولتحاول أن تمارس إحدى هواياتك ممارسة «نصف مهنية»: اسأل نفسك عن العمل الذي ترغب فعلاً في ممارسته، وعن الأمور التي يخفق لها قلبك: فتلك هي نقطة البداية الصحيحة: ولا تفكر في بداية الطريق بالمال في المقام الأول. ولا تنطلق من النقطة التي تضمن لك الكسب المادي السهل، وإلا وصلت قريباً إلى طريق مسدود وأصبحت تعمل لكسب المال فقط، لا لتحقيق الذات: إن ذلك لن ينفع على المدى البعيد، لا من الناحية المعنوية ولا المادية.

استشر شخصاً مختصاً

ليس من الضروري أن تلجأ إلى استشاري باهظ الثمن متخصص في أمور الشركات، بل بادر في بداية الأمر إلى الاستعانة بمستشار الضرائب، الذي



سيشرح لك في بادئ الأمر أسرار التصريح الضريبي السنوي وضريبة القيمة المضافة، وهما أولى المواد التعليمية على طريق التخرج كصاحب مهنة حرة: وسترى قريباً أن الأمر أبسط مما تصورت.

ولعله أمر بالغ الأهمية على طريق الاستقلال الوظيفي أن تعرف شخصاً يزاول مهنة حرة يحظى بتقديرك واحترامك ويمكنك التواصل معه والاستفادة من خبراته: فبدون مثل أعلى حي واقعي يصعب عليك أن تجد المدخل الصحيح إلى عالم الاستقلال الوظيفي، بل يكاد يستحيل.

كن طموحاً

يؤكد مدربو التحفيز دائماً أن ليس هناك طموحات مبالغ فيها، بل غالباً ما تكون الفترات المخصصة لتحقيقها قصيرة: وبينما يبالغ الكثيرون في تقدير ما يستطيعون إنجازه في غضون شهرين اثنين، نجدهم يستخفون بالمقابل بما هم قادرين على إنجازه في غضون سنتين كاملتين. ومن المهم الا تكن في تحديد أهدافك وسطياً ومتواضعاً، بل كن الرقم واحد في مجال عملك المحدود والمنتقى بعناية وذكاء.

لا تبعْ منتجاً جاهزاً

بل قدم لزبائنك حلولاً مناسبة لمشاكلهم: وبحسب رجل الأعمال المعروف يورغ كنوبلاوخ Jörg Knoblauch، فإن أول قانون في مجال التجارة والاقتصاد يقول: عليك لكي تضمن النجاح في السوق أن تقدم لزبائنك فائدة ما أو حلاً لمشاكلهم: وهكذا فبائع السيارات الناجح لا يكتفي بكونه بائعاً للسيارات، بل إنه في واقع الأمر يقدم لزبائنه شعوراً بحياة متميزة وسعيدة: ولا يركز متجر الكمبيوتر الناجح على بيع أجهزة الكمبيوتر، بل على تسهيل عمل الزبائن. فلتصغْ هدف شركتك الخاصة المستقبلية صياغة تتمركز حول خدمة ومنفعة الزبون، نحو

«أقدم لزبائني فائدة قيمة، من خلال ....» على سبيل المثال: فلا تضع نصب عينيك تعظيم ربحك المالي، بل تعظيم الفائدة الملموسة التي تقدمها للزبون من خلال ما تقدمه له من خدمات: لأنك لن تنجح على المدى البعيد في تقوية شركتك وتثبيت أقدامك في السوق وجني الأرباح في نهاية المطاف ما لم تتبع هذه الطريقة العصرية في صياغة هدف عملك.

لا تتخلّ عن اسمك

لا تسمِّ شركتك باسم خيالي خارق "ميغا توربو تكنو"، بل إن أفضل اسم لشركتك هو اسمك الحقيقي، إذ إنك أنما حللت وفي كل مرة يذكر فيها اسمك يكون ذلك بمثابة دعاية لشركتك (حتى لو كانت شركة يعمل فيها شخص وحيد!)؛ وعلاوة على ذلك، فلا شيء قادر على بناء الثقة وخلق شعور الاطمئنان لدى الزبائن أكثر مما يشير مباشرة إلى إنسان بلحم ودم.

لا تتناول المنافسين بالنقد والذم

أقنع الزبائن بجودة منتجاتك وكفاءة خدماتك؛ وتعلم من منافسيك وحلل سلوكهم في السوق، وقلد نجاحهم وتفادى أخطاءهم؛ ولا تخشَ المنافسة، بل انطلق من أن السوق واسع ويستطيع أن يحتضن الجميع. لا تستخدم مواضع ضعف منافسيك للترويج والدعاية واستقطاب الطلبات والزبائن، بل اتكل على مكامن قوتك أنت؛ ولتكن عروضك مصاغة على نحو متميز وخاص يضمن لك مكانة خاصة لدى الزبائن بعيدة عن كل المنافسين.

اطلب أسعاراً مناسبة ومعقولة

لا تلجأ إلى سياسة المضاربة بالأسعار وتقديم عروض سخية لدى إطلاق شركتك؛ فالنجاح المبني على أسس ثابتة وسليمة حتى وإن كان متواضعاً هو الذي يدوم؛ ولتقدم في عروضك مزيداً من القيمة والمنفعة بالمقارنة مع عروض

المنافسين، ولتسع إلى إظهار إيجابيات منتجاتك بالشكل المناسب وفي جميع المناسبات: ولتعمل جاهداً على احتلال موقعك في الطبقات الأعلى من السوق، حيث تكون الجودة هي العامل الأهم في اختيار السلع والخدمات: فإذا ما نجحت فعلاً في التميز بجودة منتجاتك او خدماتك، يصبح السعر أمراً ثانوياً.

عزز ثقتك بذاتك

يقولون في السوق: أنت جيد بقدر ما ترى نفسك جيداً: فلا تبخس حق ذاتك عندما تتكلم عن نفسك، ولكن احذر التفاخر والمبالغة بمدح الذات: ولا تترك صياغة إعلاناتك للغير، بل اهتم بها بنفسك: ولا تخش استخدام صيغ التفضيل المطابقة للواقع والفخر بها: «ألطف شركة خدمات مكتبية في منطقة ...» أو «أصغر شركة بيع بالجملة في المانيا» او «مصمم صفحات الإنترنت الأكثر إبداعاً في هذا النطاق من الأسعار».

أبدِ قسطاً كبيراً من الصمود

لا تدع الإخفاق يحبط عزيمتك، بل على العكس من ذلك اجعل من إخفاقاتك دروساً للمستقبل: فرجال الأعمال الناجحون لم يكتشفوا مكامن قوتهم ولم يطوروها إلا من خلال خبرات الإخفاق: لقد قوبل وولت ديزني بالرفض من قبل 302 مصرفاً وهو يبحث عن ممول لمشروعه Disney Land قبل أن يوافق المصرف ذو الترتيب 303 على منحه القرض اللازم: وأما وينستون تشرشل فقد قال في آخر خطاب له قبل مماته ملخصاً مبدأه في الحياة: «لا تستسلم أبداً أبداً أبداً أبداً أبداً».

اقتصد في عيشك

فلترفع من دخلك من خلال استثمار أموالك استثماراً ناجحاً: فأثاث المكتب الباهظ الثمن على سبيل المثال هو راس مال ميت: في حين يمكن استثمار 25000يورو (وهو ما يمكن توفيره في شراء أثاث المكتب) في ودائع التقاعد أو ودائع الأسهم لمدة 20عاماً لينتج عن ذلك راسمال ضخم يقارب 500000يورو!

لتكن فلسفة شركتك: العمل بحب وشغف

يجب الا تقدم على إنجاز الأعمال التي تكرهها حباً بكسب المال فحسب: فمتى شعرت بأنك لم تعد تمارس مهنتك الجديدة بشغف عليك أن تتركها وتبحث عن أخرى: وإذا كانت مهنتك الجديدة تهدد بإيذاء علاقتك بشريك حياتك فعليك أن تغيرها أيضاً: فكما يقول الأمريكيون: إن لم تستطع أن تحب مهنتك، فبدلها.

فكرة التبسيط التاسعة

كوّن تصورك الخاص عن الغنى

عندما تكون قد بدأت التخلص من ديونك الاستهلاكية عديمة الجدوى وعندما تشعر بأنك تسير في الطريق الصحيح الموصل إلى طرد المال من مركز حياتك ومحور تفكيرك، عندئذ عليك أن تضمن أن تتابع الطريق الذي بدأت حتى النهاية والا تعود الأمور إلى ما كانت عليه سابقاً تحت أية ذريعة.

وهذا يبدأ مرة أخرى في راسك لأنه متعلق بطريقة التفكير. فلتتخلصْ من الفكرة القائلة بأن للغنى أية علاقة بالمال: إنه لخطأ جسيم أن تحاول تحديد مدى الفقر والغنى بالأرقام ومن خلال مقارنة الثروة المالية مع الآخرين: فبحسب تلك الفكرة سيجد كل فقير من هو أفقر منه، وكل غني من لديه من المال أكثر منه: وأما إذا نظرنا إلى حقيقة الأمر نجد أن من لا يملك سوى القليل من المال قد لا يجد نفسه فقيراً على الإطلاق.

إن تحديد درجة الغنى والفقر إنما هي مسألة وعي: فمن يعي أنه غني في فكره وروحه سيحصل على المال والغنى المادي عاجلاً أم آجلاً: هذا يعني أن من يعي حقيقة الغنى في داخله يقدر على أن يشعر بانه غني فعلاً حتى لو كانت ثروته المالية صغيرة وممتلكاته محدودة.

بوسعك في هذه اللحظة ـ وانت تقرأ هذا الكتاب ـ أن تشعر بأنك غني، وذلك بأن تقول لنفسك وبكل بساطة: «أنا غني»: وإذا لم تكن قادراً ـ بسبب انعدام قناعتك ـ على قول ذلك الآن، فلن تقدر على ذلك بعد عشرة أعوام أيضاً. وذلك بغض النظر عن كمية المال التي ستكون حينئذ قد جمعتها أو خسرتها: إن من شأن هذه الطريقة في فهم الأمور أن تريح الغالبية العظمى من الناس إلى حد بعيد جداً، إذ إنها تضع نهاية لبحثهم المتواصل عن السراب: ومن شأن النصائح التالية أن تساعدك على السيطرة على ممتلكاتك المادية واكتشاف بعد جديد للغنى.

دوِّن مصاريفك

ليس المقصود أن يتطور الأمر ليأخذ شكل سجل مالي خاص ومتطور: ولا يهم أبداً ما تفعله بسجلاتك تلك: المهم هو أن تعي على نحو أوضح وأعمق فعل قيامك بصرف المال لكي لا تخرج الأمور عن سيطرتك: فبهذه الطريقة ستتخلص من بعض المصاريف الارتجالية عديمة الفائدة، لأن عقلك الباطن سيقول لك وأنت تهم بشراء غرض ما لست بحاجة إليه: حذار! غداً وأنت تسجل هذا المصروف ستشعر بالندم لشراء غرض عديم المنفعة. عليك برغم شعورك بأنك غني أن تتواضع في مشترياتك: فإحساسك بالغنى لا يجب أن يدفعك إلى الإسراف.

لا تستسلم للإغراء

ادفع ثمن ما تشتريه نقداً: فإذا دفعت عن طريق البطاقة الإلكترونية فستفقد الشعور بكمية المال الذي تدفعه، فتدفع دون حساب أو مراقبة: ولا تحمل بطاقة الدفع الإلكترونية إلا عندما تريد أن تدفع مبلغاً ضخماً من المال لا تريد أن تحمله في محفظتك نقداً: وحتى عندما تدفع بالبطاقة، عليك وأنت

توقع على الفاتورة أن تتخيل بصورة مجسمة كمية المال التي تدفعها: تخيل أنك تضع ما يساويه المبلغ الذي توقع عليه من ورقات نقدية على طاولة صندوق الدفع ورقة ورقة.

تبرع بمبالغ محددة للجمعيات والأشخاص

لعل من أغرب التناقضات النفسية المتعلقة بالمال أنك عندما تعطي المال للمحتاجين تشعر بأنك غني: من شأن التبرعات أن تقودك فعلاً إلى خفض مصروفك، ذلك لأن عقلك الباطن سيدفعك إلى الحذر في الإنفاق بعد فعل التبرع تعويضاً عما تبرعت به ولكي يحافظ على الشعور بالغنى. يرى البعض أن شعورهم بالغنى يتعزز ويقوى إن هم وفروا التبرع وأسرفوا بالمقابل في شراء الأغراض الشخصية الباهظة الثمن وفي الذهاب في رحلات مكلفة جداً: من المثير أن عقلك الباطن سيعاقبك على مثل هذا السلوك الأناني المبالغ فيه بدفعك إلى سلوك له عواقب كارثية على دخلك المالي: هذا ما أثبتته الخبرة والتجربة. فالعديد من أفراد الطبقة الغنية الذين ينأون بأنفسهم عن فكرة التبرع يخسرون ثروتهم بضربة واحدة في مناورة مالية جريئة إلى حد الإفراط (ولعل الاستثناء يؤكد صحة القاعدة).

لا تحصر تبرعك بالجمعيات والمنظمات، بل تبرع للأشخاص أيضاً وساعدهم على تحقيق النجاح: فلا شيء يمنحك القوة ويدفعك إلى النجاح أكثر من شعورك بأنك قادر على مساعدة الآخرين وإيصالهم إلى النجاح: وكما يقول أحد الأمثال: التعليم أفضل الطرق للتعلم!

ولتجعلْ من القول: «إذا أردت حصد الغنى، فعليك أن تزرعه» دليلاً لك في سلوكك العام: ولكن كيف يكون زرع الغنى؟ يطرح الكثيرون هذا التساؤل غير مدركين أنهم يزرعون الفقر من خلال سلوكهم الذي يفتقر إلى الاحترام والتقدير

للذات وللغير: خذ مثالاً على ذلك موضوع البقشيش: ولتترك على سبيل التجربة بعد مغادرتك لغرفة الفندق 10 يورو بقشيشاً لطاقم الخدمة. ولتستغنِ بمقابل ذلك عن كأس شراب في المقهى أو المطعم أو عن مكالمة مطولة على الهاتف النقال أو ما شابه ذلك: وسترى كيف أنك، وبسبب فعلك هذا، ستخرج من باب الفندق برأس مرفوع وشعور لا يقدر بثمن بأنك إنسان غني فعلاً.

انظر إلى تركة الأهل أو الأقارب باعتبارها هدية

غالباً ما يكون موضوع التركات أكثر المواضيع إثارة للفتنة في حياة العائلة الواحدة: وكثيراً ما يبدأ السباق على الفوز بأكبر نصيب من التركة حتى قبل ممات المورث: فكل فرد من أفراد العائلة ينظر إلى سلوك الآخرين مع «المورث المريض» باعتباره تملقاً وخداعاً بغية كسب رضاه والفوز بالحصة الأكبر من الميراث في الوصية: وإن لم تكن هناك وصية، فغالباً ما تسبب قسمة التركات مشاكل كبيرة وصراعاً حقيقياً بين الورثة.

ينصح المعالج النفسي يعقوب شنايدر Jakob Schneider من مدينة ميونخ بأن ينظر المرء نظرة مبدئية إلى المال أو الممتلكات الموروثة والتي لم يجنها بعرق جبينه أو بأفكاره الخاصة باعتبارها هبات ليس من المناسب ولا اللائق أن يتنازع عليها مع الآخرين: فعندئذ سيسهل عليك أن تتخلى عن جزء من حصتك لتسوية الخلافات دون أن تشعر أنك مغبون: وغالباً ما ستجد أن سلوكك سيدفع الآخرين للسلوك ذاته. فإن تساهلت تساهلوا وإن تزمت تزمتوا: وإن مجرد التخلي عن جزء صغير من الميراث يحل النزاع ويعيد السلام إلى العائلة: لكن انتبه: عندما تبالغ وتتخلى عن حصتك كلها تبدو ـ عن قصد أو بغير قصد ـ طيباً وكريماً أكثر من اللازم مظهراً طمع وجشع الآخرين، وهذا ما يجعل علاقتك بهم صعبة وفي كثير من الأحيان مختلة تماماً.

اتبع السلوك العادل في علاقاتك المالية

هناك مقولة للسيد المسيح تستحق الانتباه مع أنها لا تذكر بتكرار. يقول فيها لتلاميذه في موضوع المال: «وظفوا المال، ذلك المعبود الظالم، في كسب الأصدقاء»: فلما كانت الحياة الأخرة روحية ليس فيها لا مال ولا ملك، فإن الحساب لن يكون بالمال، بل بالأعمال الحسنة التي كسبها المرء بماله في الحياة الدنيا: ولا ينطبق ما سبق ذكره على مالك الخاص فحسب، بل على المال الذي أنت مؤتمن على إدارته: فبعض الموظفين يظنون أن من مصلحة أصحاب الشركة التي يعملون فيها أن يضغطوا على الموردين لتخفيض أسعار موادهم إلى ابعد حد وأن يعصروا الزبائن بكل ما أوتوا من مكر وخبث لكي يدفعوا ابهظ الأثمان مقابل منتجاتهم: إنه لمن الأفضل لك ولأصحاب الشركة التي تعمل فيها أن تركز في معاملاتك على الجانب الإنساني وعلى القيم لا على الأرقام المجردة: ولا يعني ذلك أن تخسر بأي حال من الأحوال، بل قد يقودك ذلك إلى الربح المادي أيضاً في نهاية المطاف: ولتكسب الأصدقاء من خلال معاملتهم بالعدل والإنصاف: فقليل من الكرم والشهامة في المكان الصحيح قد يصنع العجائب في علاقاتك مع أصحاب الحرف اليدوية أو الموردين أو غيرهم ممن يقدم الخدمات المأجورة.



إنك تزرع الفقر عندما لا تدفع الفواتير والديون المترتبة عليك إلا بعد تأخير طويل: فمن لا يعطي الآخرين حقوقهم، سيجد عاجلاً أم آجلاً من يحرمه من حقوقه: وإن من لا يفي بالتزاماته المالية في حينها، لا يكون سيداً للمال بل عبداً لقروشه يتمسك بها حتى آخر إنذار لينفصل عنها بحزن وألم شديدين: والمحصلة هي أن المبالغة المرَضية في التأخر بدفع الفواتير لا يمكن أن تؤدي إلى الغنى بل إلى الفقر: وقد أظهرت دراسة أمريكية أن الشركات التي تدفع فواتيرها دون تأخير لا يُنظر إليها باعتبارها «غبية» لا تعرف مصلحتها، بل على العكس من ذلك باعتبارها شركات محترمة وناجحة في عملها.

ولا شك في أنك تزرع الفقر أيضاً عندما تشتري أشياء يفوق ثمنها قدرتك على الدفع، وعندما تقترض مالاً ولا تدفع ما يترتب عليك من أقساط في حينها؛ فذلك بمثابة إهانة لأصحاب المال لأنك تبخسهم حقهم.

تمنَّ الخير والغنى للآخرين

لا تحسد الآخرين على ممتلكاتهم، بل تمنَّ لهم أن تزداد ثرواتهم وتزدهر، وتمنَّ لهم الصحة والسعادة، وعلى وجه الخصوص أولئك الذين تفوق ثروتهم ثروتك؛ إنه لمن السهل حقاً أن يتمنى المرء من كل قلبه لمتسول أن يرزقه الله ويصبح غنياً، لكن ليس من السهل أن تتمنى المزيد من الغنى لرئيسك أو لمن يملك الملايين.

ومن المثير فعلاً أنك عندما تركز تفكيرك واهتمامك على أمر ما ينمو ويكبر؛ ليس هذا ضرباً من الخيال الفلسفي، فذلك ما يحصل عندما تركز الحكومة اهتمامها على النواقص وتعمل على تنفيذ برامج الاقتصاد والتوفير، فحينئذ تزداد البطالة ويتضخم الفقر في البلاد؛ وعندما تركز شركة ما جل اهتمامها على خفض الإنفاق يصعب عليها في الوقت ذاته أن تبقى جذابة وعصرية وخلاقة في عيون زبائنها؛ وأما من يتوجه في تفكيره وسلوكه إلى خلق القيمة والفائدة والرخاء فإنه سيحصل على ما يصبو إليه؛ هذا ما تعلمنا إياه الخبرة والتجربة العملية.

انظر إلى المال نظرة إيجابية

حتى إذا كنت غارقاً في الدين أو كنت لا تعرف كيف تكسب لقمة عيشك، فعليك ألا تحكم على المال والرخاء بحد ذاتهما وألا تضع اللوم عليهما؛ كما لا يفترض بك أيضاً أن تلوم أصحاب المال والثروة والرخاء وتعيرهم بثرائهم؛ ولا تحسدهم ولا تكرههم، لأن ذلك يضر في مصلحتك؛ فإن كنت تكره المال والرخاء

فسيبتعدان عنك. وعلاوة على ذلك فإن من يكره المال يكره في نهاية الأمر قوة عمله وقدراته ومهاراته أيضاً، وحينئذ لن يقدم على أمر ولن يجرؤ على عمل، ولذلك فلن يكسب شيئاً وسيبقى فقيراً... وهكذا نعود إلى بداية الحلقة المفرغة.

ولتعلم أن الصورة التي ترسمها في فكرك ومخيلتك عن عملك وزبائنك وعن وضعك الاقتصادي ككل هي التي ستفرض نفسها على أرض الواقع.

في هذا العالم فيض من كل شيء

لعل القانون الأساسي في تكوين الطبيعة يرتكز على الوفرة والفيض: فالطبيعة تنتج الملايين من الحيوانات المنوية بالرغم من أن واحداً منها فقط سيقوم بعملية التلقيح: والكون لا حدود لحجمه واتساعه وهو موجود منذ الأزل: إذاً فلا داعي للقلق: هناك ما يكفي للجميع: ومع ذلك فليس من الطبيعي أن يصبح كل إنسان على وجه الأرض مليونيراً كبيراً: ولا تنظر إلى الإنسان الغني وكأنه يبني ثروته على حسابك، بل فلتنظر إليه باعتباره زبوناً أو متبرعاً محتملاً: وعليك أن تملك القناعة الراسخة بأن هذا الفيض في العالم قد خلق من أجلك أيضاً ومن حقك أن تأخذ قسطاً منه.

انت من يقرر حقيقة وضعك المالي

قد يبدو لك أحياناً أن الجميع متفق في مؤامرة ضدك، بل أن القدّر يعارضك ويسد أمامك كل الطرق: لكن ذلك بعيد كل البعد عن الحقيقة والمنطق: فليس من سبب يجعل القدر يعارضك دون سواك من البشر. إنما ينشأ ذاك التصور في فكرك وعقلك، ومن ثم يغير واقعك فعلاً: فقدرة التفكير على تغيير الواقع تفوق كل التصورات: فمن يعاني من هوس المضايقة يكون على قناعة لا تتزعزع بأن هناك من يراقبه ويتجسس عليه في كل مكان ـ حتى انطلاقاً من انفاق تحت الأرض: إنهم يحافظون على قناعتهم الراسخة مع أن جميع الحقائق تعارض تصورهم ذاك.

الأمر ذاته ينطبق على الأمور المالية: فقد يبدو لك أحياناً أن المال يذهب في جميع الاتجاهات إلا باتجاهك: ومتى كنت على قناعة راسخة بهذا الأمر فإنه سيصبح واقعاً. وستجد بالفعل أن المال يبتعد عنك: فعقلك الباطن سيدفعك إلى سلوك معاد للترقي الوظيفي وإلى استثمار أموالك استثماراً خاسراً وإلى فعل كل ما من شأنه أن يبعد عنك المال والثروة.

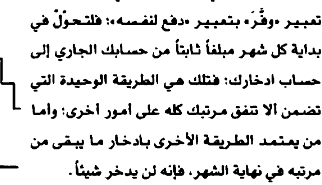
فلتنظر إلى نفسك باعتبارك عنصراً فاعلاً في هذه الحياة لا ضحية لا حول لها ولا قوة: ولتحافظ على روح الدعابة مهما حصل. كما تفعل الممثلة ماي وست Mae Westالتي تقول في موضوع المال: «لقد جربت الغنى وجربت الفقر: ولتصدقوني: إن الغنى أفضل!».

الطريق إلى الغنى من خلال التوفير

تخيل على سبيل التجربة أنك تعيش من فوائد ثروتك وتمارس المهنة التي تحب والتي تملأ حياتك بالفرح والسعادة، وأنك تستطيع أن توظف كل طاقاتك في إسعاد الآخرين دون هموم أو مشاكل مالية: ما رأيك؟ كم ستكون حياتك أبسط، لو استطعت تحقيق ذلك؟

وفّرْ مبلغاً ثابتاً من مرتبك في أول كل شهر وادخره

هذه النصيحة هي الفكرة الأساسية التي يعتمدها المستشار المالي بودو شيفَر Bodo Schäfer في استشاراته التي يقدمها للزبائن، كما ينصح بأن يتم استبدال تعبير «وفّرْ» بتعبير «دفع لنفسه»: فلتحولْ في بداية كل شهر مبلغاً ثابتاً من حسابك الجاري إلى حساب ادخارك: فتلك هي الطريقة الوحيدة التي تضمن ألا تنفق مرتبك كله على أمور أخرى: وأما من يعتمد الطريقة الأخرى بادخار ما يبقى من مرتبه في نهاية الشهر، فإنه لن يدخر شيئاً.



استفد من مفعول الفائدة المركبة

بوسعك أن تكتشف المفعول العجيب للفائدة المركبة وتراه في دفتر سجلات حسابك: فعندما توفر 500 يورو شهرياً وتوظفها بفائدة 12% (هذه كانت حال معظم ودائع الأسهم في العقود الماضية) تحصل بعد 21 عاماً على ثروة قيمتها 500000 يورو: لا شك في أن ذلك المبلغ سيضمن لك حينئذ ودون المساس برأس المال الأساسي دخلاً شهرياً قدره 5000 يورو: وقد يبدو الحساب مبالغاً فيه، لكن الواقع كان أفضل من ذلك المثال بكثير في السنوات الماضية! حتى ولو أخذنا الأزمات التي قد يتعرض لها الاقتصاد العالمي بعين الاعتبار. يبقى الاستثمار في مجال الأسهم والبورصة استثماراً ذكياً ومربحاً ويسمح بتكوين ثروة لا بأس بها: فنظام ضمان الشيخوخة في الولايات المتحدة الأمريكية مبني بكامله على هذا النوع من الاستثمار: وحتى في الأزمات من المتوقع أن تُضخ كميات هائلة من الأموال في الدورة الاقتصادية لدعم الاقتصاد والحفاظ عليه.

وبحسب آراء خبراء البورصة لا بد للأسهم أن ترتفع مجدداً بعد الانخفاض الحاد الذي عانت منه في العامين 2001و2002 (وإن كان من المستبعد أن تعود إلى معدلات الارتفاع التي نعمت بها في عامي الازدهار 1999و2000).

من شأن إدخال الترتيب والتنظيم في طابق المال (الطابق الثاني من هرم حياتك) أن يفعل العجائب: فكما ذكرنا سابقاً لا يقتصر المال على كونه وسيلة دفع، بل إن علاقتك بالمال تحدد جانباً مهماً في شخصيتك، وهي خطوة مهمة على طريق التبسيط وصولاً إلى حياة أبسط وأكثر سعادة. سننتقل بعد قليل إلى موضوع أقرب إليك من موضوع المال: إنه كيفية إدارة وقتك.



الطابق الثالث من هرم حياتك

بسط إدارتك لوقتك

«يا للعجب! يبدو المال من هنا مختلفاً تماماً عن المعتاد، ولم تعد الأغراض التي أراها تثير القلق، بل إن النظام الذي يسودها يثير الارتياح»: هذا ما يجول في خاطرك وأنت تصعد السلم إلى الطابق الثالث في هرم حياتك وتنظر إلى طابق الأمور المالية من فوق: إنك تتوقع في الطابق الثالث أيضاً أن تجد الكثير من المشاعر، لا بل ينتابك شعور مخيف بأن ما تبقى من هرم حياتك يقتصر على المشاعر فقط.

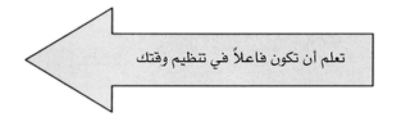
لكن يتضح لك عندما تنظر للمرة الأولى إلى هذا الطابق أن الأمر مختلف تماماً عما ظننت: فإلى جانب مشاعرك هناك الكثير الكثير من الصور المدهشة والغريبة ومن الحكايات والعبر التي تعبر عن خفايا روحك: وتفاجأ بأن جدران هذا الطابق مصنوعة من مادة هشة غريبة الأطوار كالعظام أو الأحجار الرملية: ومن اللافت أنك تمشي في تجـــوالك داخل هذا الطابق على أرض من الرمل مصدراً صوتاً غريباً: كما يلفت نظرك أيضاً غبار أبيض ينبعث من الجدران المليئة بالثقوب. وببطء وحذر تقترب من أحد الجدران وتلمسه بيدك لتجد أن مصدر الرمل الذي يفرش الأرض هو تلك الجدران التي يبدو أنها تمتلك قوة داخلية تحركها فتتفتت: لا شك في أن هذه الجدران ستصبح يوماً ما غير قادرة على الثبات والوقوف، وستكون حينئذ قد استُهلكت، فتنهار. والآن تعي للمرة الأولى أن هذا الهرم لن يبقى واقفاً إلى الأبد، بل إنه سيبقى ما دمت حياً لينهار مع انتهاء حياتك.

وأما الآن فما تزال جدران الطابق الثالث قوية وصامدة ولا خوف عليها من الانهيار، وقد علقت عليها أحمال مختلفة بعضها صغير وبعضها كبير جداً، بعضها ذو تصاميم رائعة الجمال تنشر الارتياح وبعضها ينضح بالبشاعة والألم، بعضها ملون بألوان زاهية وبعضها رمادي قاتم: ويا للعجب، فالعديد من تلك

الأحمال يتحرك. تكتشف من خلال مشاعرك المختلفة وأنت تنظر إلى تلك الأحمال أنها ترمز في الواقع إلى نشاطاتك المختلفة، مهماتك وواجباتك، هواياتك وأشغافك؛ ينتابك وأنت تنظر إلى بعضها شعور بالحمل الثقيل يقبع على كتفيك، بينما يشعرك النظر إلى بعضها الآخر بالخفة والرشاقة والفرح.

لطالما كنت تتوقع أن تجد ساعة واحدة معلقة في الطابق الثالث من هرم حياتك، لكنك ترى الآن الكثير من الساعات تدور من بعيد حول هذا الطابق، وتستوعب أن هرم حياتك لا يحتوي على عقارب ساعة ولا على شاشة إظهار رقمية، بل إن قياس الوقت لا يزال مستقلاً عنك يفرض على حياتك من الخارج؛ ولو حاولت أن تمسك بإحدى تلك الساعات التي تدور حولك لما استطعت لذلك سبيلاً، فهي مستقلة عنك تماماً ليس لك عليها أي سلطان؛ أما المهمات والواجبات الكثيرة المعلقة على الجدران فبوسعك أن تمسك بها وتحركها أيضاً دون عناء؛ ولا شك في أن ذلك يفاجئك، فلطالما ظننت أن ما هو معلق على الجدران مثبت عليها جيداً ولا يمكن أن تزحزحه من مكانه. والآن يتضح لك ما عليك فعله في هذا الطابق.

هدف طريق التبسيط في المرحلة الثالثة



يمتاز موضوع الوقت عن غيره من المواضيع بأن المنطلق للتعامل معه واضح وعادل: فالموارد المتاحة لكل فرد 24 ساعة في اليوم الواحد: لكن. لماذا نجد البعض مشغولين دائماً وليس لديهم الوقت، وآخرين يعانون من الملل ولا يعرفون ماذا يفعلون بوقتهم الوفير؟ إن المصطلحات واللغة المستخدمة هي التي تؤدي إلى

سوء الفهم: فمن يدعي أن «ليس لديه الوقت» لا ينقصه النظام في وقته بل في مهماته وواجباته: إنه يلتزم في يومه اموراً كثيرة جداً، وبعضها صعب ومعقد، وبعضها الآخر عديم النفع والقيمة: وهكذا فإن التبسيط هنا لا يعني توفيراً في الوقت، بل في المهمات والواجبات: وفي الواقع فإن المطلوب هنا ليس تنظيم الوقت، بل تنظيم الذات.

هنا يكمن السر الكبير في هذا الطابق من هرم حياتك: فلتشتق لنفسك ممراً حراً في مكان ما في هذا الطابق، وذلك بالتخلص من بعض النشاطات غير الضرورية وتحديد نشاط واحد تجعله مركز اهتمامك ومركز يومك: عندئذ ستكتشف الشعور الرائع بأن تكون سيداً على وقتك ما سيكون كافياً لكي تترك هذا الطابق وتصعد إلى الطابق الأعلى من هرم حياتك.

فكرة التبسيط العاشرة

قلل من عدد نشاطاتك

غالباً ما يكمن سر النجاح والسعادة في الحياة في التركيز على نشاط وحيد يتمتع بالأولوية رقم واحد: بالطبع لن يملأ يوم الإنسان عموماً نشاط وحيد. المهم أن يجد طريقة تمنع إعاقة بعض نشاطاته لبعضها الآخر وتضمن سيادة نظام داخلي فعال في حياته: ولعل المبدأ الأساسي في هذا النظام هو ببساطة: الأهم أولاً!

من السهل تقبل هذا المبدأ من الناحية النظرية، بيد أن تطبيقه يصعب على الكثيرين: وقد يكون الكثيرون قد حاولوا وضع ترتيب معين لأولوياتهم في الحياة، لكنهم فشلوا في التقيد به بسبب تشوش افكارهم بالأمور الصغيرة الكثيرة التي ينشغلون بها وبسبب ما يطرأ على مسار يومهم من تعديلات وتغييرات تفرض عليهم من الخارج: فلتخطُ إذاً طريق تبسيط وقتك بمرحلة جديدة من الإدارة الذاتية.

البساطة المطلقة

ضع أولويات واضحة في حياتك المهنية والشخصية: أعط الرقم واحد لما هو الأهم والأكثر إلحاحاً والرقم اثنان لما يأتي بالمرتبة الثانية والأرقام ثلاثة وأربعة وخمسة و... إلخ للأمور الجانبية المختلفة. قد تجبر على وضع أولويات معينة بناء على ما هو مكتوب في مفكرتك: لكن انتبه! فليس كل ما هو ملح مهماً أيضاً؛ ولا تعطِ الرقم واحد إلا للنشاط الذي يمتاز عن سواه بالربح الذي يقدمه لك أو بالتطور الذي يعدك به أو بالاحترام والتقدير الذي يوفرهما لك من قبل الآخرين: والجديد في طريق التبسيط هو الاقتراح بالتبسيط الذي لا هوادة فيه: أقدم على نشاط واحد لا غير من مرتبة الأولوية الأولى في اليوم!

إن انشغالك بأكثر من واجب أو مهمة من الأولوية الأولى (حتى ولو بواجبين اثنين فقط) من شأنه أن يبدد طاقتك: وحتى عندما لا يحتاج الواجب الثاني سوى إلى انشغال فكرك فحسب، فإنه يضعف قدرتك الداخلية على التركيز على الواجب الأول: ولعل سر نجاح خطة التبسيط يكمن في ضمان أكبر فصل ممكن بين الأولويات: ستساعدك التقنيتان التاليتان في تحقيق ذلك الفصل.



اتبع مبدأ الطريق المفتوح

نسق مع أولئك الذين ينتظرون منك إنجاز المهمات ذوات الأولوية الثانية أو الثالثة أو الأعلى منها واتفق معهم على مواعيد واضحة وصريحة، بحيث تفسح المجال واسعاً أمام المهمة ذات الأولوية رقم واحد وتفتح الطريق أمامها لتدفعها إلى الأمام دون أي عائق: ولا تلتزم مواعيد قريبة وغير واقعية، وإلا دخلت من جديد في حلقة مفرغة يستحيل الخروج منها؛ وعندئذ سيتصل بك أصحاب الشأن الذين ينتظرون منك إنجاز ما اتفقتم عليه مذكرينك بوعودك.



حـافظ على هـدوئك وثبـاتك عندمـا يحـاول الطرف الآخـر أن يضـغط عليك قـائلاً: «مـاذا؟ أليس بمقـدورك إنجـاز المهـمـة قـبل أربعـة أسـابيع؟ لكنني لا أسـتطيع الانتظار أكـثـر من أربعـة أيام على الأكـثـر!»: ولا تنحن للضـغـوط، وقل بصـراحـة ووضـوح: «لا أسـتطيع الالتـزام بموعـد أقـرب من ذلك»: فعادة ما يبالغ الناس في تضخيم الخطر الذي قد يسببه ذلك الثبات على الموقف في خسارة الزبون أو تعريض مكان العمل للفقدان.

إن النتائج السلبية لعدم الوفاء بالوعود المقطوعة تفوق على المدى البعيد ما قد ينتج عن ثبـات الموقف: فـالمهم أن تحـافظ على صـفـاء ذهنك للانشـغـال كلياً بالمهمة ذات الأولوية رقم واحد: ذلك هو مبدأ الطريق المفتوح.

كن فاعلاً بالتخلص من الإزعاجات والتشويش

ابدأ يومك بالمهـمـة ذات الأولوية رقم واحـد مباشـرة بعد أن تكون قـد تخلصت من كل مـا يزعـجك ويشـتت أفكارك بإغـلاق بابك أو بالهـروب إلى الغـرفة الأخـرى في المكتب على سـبـيل المثـال (سـتـجـد المزيد عن هذا الموضـوع في الفـصل الذي يتحدث عن فكرة التبسيط الرابعة عشرة)، ولا تسـمح لمهمات الأولويات الأخـرى أن تعطلك أو تشـتت انتبـاهك، وأجّل الأعـمـال الروتينيـة اليـومـيـة المحـببـة (كـقـراءة البـريد الوارد أو تصـفح صـفحـات الإنترنت أو سـقـاية نباتات الزينة ومـا إلى ذلك) إلى وقت آخر.

ولا تكافئ نفسك بالأعمال الصغيرة الهينة إلا بعد أن تكون قد أنجزت المرحلة الأولى من المهمة رقم واحـد في يوم عـملك: وتذكر أن بدء المهـمـة هو أصعب جـزء فيها: إنه صراع حقيقي وكـأنك تصارع ثوراً، حيث إن أفضل السبل للسيطرة عليه هو أن تمسك بقـرنيـه منذ البـداية: ذلك هو مـبـدأ الصـراع الموجـه: ولا بد إذاً من جهد وحماس إضافيين في بادئ الأمر: وبعد ذلك سيسهل عليك الأمر.

وسترى أن التركيز على مهمة واحدة سيكسبك قدرات لم تعهدها من قبل؛ فتصور أنك تشترك في مسابقة ضمن احتفال شعبي وعليك أن تحمل عجلين صغيرين مسافة 100 متر بأسرع وقت ممكن؛



فإذا حاولت حملهما معاً، فإنك ستحتاج لدهر قبل أن تنجز مهمتك، إذ إن أحدهما سيسقط منك ويهرب، فتترك الآخر لتلحق به وهكذا ...

أما إذا ربطت أحدهما وجمعت قواك لتحمل الآخر إلى الهدف بسرعة وتربطه هناك، وتلتقط أنفاسك لبرهة، وتعود لتحمل الأول، فإنك ستنجز مهمتك بسرعة وتفوز بتصفيق الجمهور!

احتفل بنجاحاتك

يستحق إنجاز المهمة رقم واحد بنجاح أن تحتفل به، لوحدك أو مع الآخرين؛ ارقص أو اقفز في الغرفة، تمدد على العشب، اذهب إلى السوق واحتس القهوة أو العصير، اذهب إلى المطعم مع شريك حياتك: لا تحرم نفسك من الاستمتاع بالشعور الجميل بأنك قد أنجزت شيئاً مهماً.

ومهما كانت المهمات الجديدة الضاغطة ذات الأولوية رقم واحد كثيرة، فعليك الآن أن تحتفل وتترك العمل جانباً وتعيش الفرح والسعادة؛ ولا تسمح لأحد أن يسرق منك لحظات السعادة هذه، ولا تكن أنت من يفسد تلك اللحظات. إن الاحتفال بإنهاء أي مشروع إنما هو جزء لا يتجزأ منه.

من يحاول الاستغناء عن لحظات الفرح والسعادة هذه توفيراً للمال أو الوقت، سيشعر بأن حياته مجرد أعباء، وعمله مجرد ضغوط وسيصاب عاجلاً أم آجلاً باليأس؛ فلتجرب إذاً اليوم قبل الغد مبدأ احتفاليات الحياة، ولن تندم أبداً.

فكرة التبسيط الحادية عشرة

لا تبالغ في طلب الحياة المثالية الكاملة

«لو كنتُ انحف، اجمل، اغنى، اذكى... لكنتُ اكثر سعادة من الآن»: إنه «حلم» واسع الانتشار لكنه في حقيقة الأمر يسبب المرض والإحباط والتعاسة للكثيرين: هذا ما وجدتاه الاستشاريتان إندي هاورث Endi Howarth ويان تراس Jan Tras المختصتان بإدارة الحياة واللتان تعملان في الولايات المتحدة: إنهما تؤكدان على أن الاعتقاد الراسخ في عقول البشر بوجود الحياة المثالية الكاملة إنما هو وهم وضلال وانخداع ينطوي على درجة عالية من الخطورة على حياة الإنسان: فهو يهدر طاقة الإنسان بدل أن يهبه قوة الحياة: وتوصيان بالمقابل بتقبل الحياة على علاتها وعيشها بفرح وبساطة: لأن من طبيعة الحياة انها تحتوي على الأخطاء والعيوب ولا يستطيع أن يتمتع بها ويعيشها فعلاً إلا من يتقبل تلك العيوب والأخطاء ويرسخها في وعيه كأمر واقع طبيعي يجب تقبله.



لا شك في أن هناك اخطاء خطيرة كتلك التي تحدث أثناء قيادة السيارة أو أثناء عبور الشارع أو استخدام الأدوية، وعلى الإنسان تفاديها: لكن الحياة لا تنحصر في تلك الحالات، بل إن معظمها يحتمل الزلات والغلطات. لقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة نيومكسيكو الأمريكية أن الغلو في الدقة وفي السعي وراء الكمال لا يسبب الاضطرابات النفسية فحسب، بل يؤدي إلى الضرر الاقتصادي أيضاً: إن من يتبع حلاً وسطياً بين اللامبالاة والحذر الشديد هو القادر على توفير المال والعيش بسعادة وبدون تعقيد.

مبدأ التصرف الفوري

يمكن توضيح هذا المبدأ وتمثيله تمثيلاً جميلاً بأخذ حالة يومية اعتيادية: فعندما ترى في زاوية غرفتك الغبار متجمعاً على شكل كرة، فإنك تقف أمام

خيارين اثنين: الخيار الأول أن تقول في نفسك «حان الوقت لحملة تنظيف واسعة، حملة لا تترك ذرة غبار في البيت كله» وتترك كرة الغبار في مكانها لأن «تنظيف هذا المكان ما هو إلا نقطة في بحر لا تزيده ولا تنقصه»: أما الخيار الثاني فهو أن تمسك كرة الغبار بيدك وتضعها في القمامة.

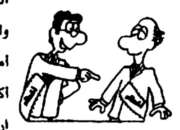
إن الخيار الأول هو الحل المثالي للمشكلة: فلا شك في أن الغبار منتشر في البيت كله ولا يقتصر على تلك الزاوية منه. لكن عادة ما يتأخر تنفيذ هذا الخيار الشمولي المثالي إذا ما تم اختياره. وبنتيجة ذلك فإن المشكلة الآنية ستبقى قائمة في الوقت الراهن.

أما الخيار الثاني فهو الحل البسيط والعملي، ويمتاز بإيجابيتين اثنتين. الأولى أنه يزيل المشكلة الآنية مباشرة والثانية أنه لا يقف في وجه الخيار الأول المثالي. يحاول استشاري الشركات السويسري صاموئيل برونَرْ Samuel Brunner أن يدفع مدراء الشركات الذين اعتادوا على مبدأ «الجودة التامة» باتجاه مبدأ «الجودة الضرورية» لا أكثر: وعلاوة على أن ذلك المبدأ عملي وواقعي فإن الابتعاد عن طلب الكمال والمثالية إنما يعني الشجاعة بقبول النقص والشجاعة بتجريب ما هو جديد ولم يثبت كماله أو جودته بعد.

من يخطئ يربح

لعل ما أوصل الناس إلى طلب الكمال والحلول المثالية هو الاعتقاد السائد والراسخ لدى الكثيرين بأن من لا ينجز كل شيء على أتم وجه هو فاشل لا محالة: بيد أن الاختراعات الكبرى كانت على مر العصور ثمرة الكثير من التجارب الفاشلة مصحوبة بعزيمة المخترع وإصراره الذي لا يقهر على النجاح في نهاية الأمر: فارتكاب الأخطاء يخلق فرصاً للنجاح فيما بعد، إذ إنه يساهم في تكوين خبرة المجرب.

نصيحة طريق التبسيط: تعلم أن تتقبل أخطاءك. إنها جزء من خبرتك في الحياة كما إنها تشكل مقاطع من قصة حياتك، ولعلها المقاطع التي تجعلها متميزة وفريدة: فإذا امعنت النظر في قصص حياة الآخرين، فستجد أن اكثر ما يثير الانتباه فيها ويميزها هي الأخطاء التي ارتكبها اصحابها: فلتقف إذاً أمام المرآة ولتقل



بصوت مرتفع: «هذه اخطائي وانا اتقبلها ولا انكرها أو اتبرأ منها»: ولا شك في ان تقبل الأخطاء والاعتراف بها أفضل من نكرانها وإخفائها: فقد تكون ماهراً في كتابة تقارير العمل المتقنة والمحكمة، لكنك لا تنجزها في الوقت المطلوب: وقد تكون منظماً محترفاً وبارعاً، لكنك تاخذ على عاتقك اكثر مما بوسعك إنجازه في وقتك المحدود: وقد تتمتع بقدرة خارقة على التحمل والاستمرار، لكنك تهدر وقتك وطاقتك في أمور لا تستحقها.

عليك أن تقدر على وجه الخصوص فضل ولطف أولئك الذين يتقبلون أخطاءك وهفواتك بصدر رحب وتفهم كبير. فلتتعلم انت أيضاً أن تتقبل ذاتك كما هي، ولا شك في أنك تستحق ذلك. ستجد فيما يلي بعض التدريبات المفيدة للتخلص من المبالغة في الميل إلى طلب الكمال:

اللائحة الأربعة عشرية

عندما يسيطر على تفكيرك الاعتقاد بأنك فاشل، بادر إلى إثبات عكس ذلك بتنظيم لائحة من أربعة عشر نشاطاً ناجحاً قمت به في هذا اليوم: لقد حضرت إبريقاً من الشاي اللذيذ. ونزلت الدرج دون أن تتعثر. وقدت السيارة دون أن تتسبب بحادث مروري، واجدت استخدام برنامج معالجة النصوص على الكمبيوتر...

جهاز العرض الفكري

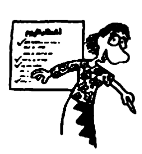


التقط كل يوم موقفاً إيجابياً مررت به. لحظة جميلة عشتها، نجاحاً حققته، أو مديحاً حصدته واستعده مساءً في مخيلتك وانت مستلق في حوض الاستحمام أو في الفراش قبل النوم.

تقرير الأضرار

تذكر أخطاءك بروح رياضية واسردها على أصدقائك ضمن قصة شيقة: ولا شك في أن الآخرين سيسرون جداً بأنهم ليسوا وحدهم من يقع في الخطأ؛ ولتنظر إلى أخطائك باعتبارها حكايات الغد. جرب ذلك ولن تندم، وسترى أنك لن تفقد من تقديرك واحترامك لدى الآخرين شيئاً، بل على العكس سيزيد ذلك من محبة الآخرين واحترامهم لك.

استمتع بيوم مليء بالأخطاء



اسمح لنفسك بلحظات من السلوك الخاطئ، أو فلتجعل من أحد الأيام يوماً مليئاً بالأخطاء المتعمدة: اذهب إلى مكتبك مرتدياً سروالاً غير مكوي، واطلب مساعدة الآخرين، وأجب على سؤال شخص آخر بجملة «لا اعرف»، واطلب على الهاتف رقماً خطأ واعتذر ممن يرفع السماعة!

من شأن هذا اليوم الفاشل المقصود أن يريح عقلك الباطن ويعوده على تقبل الأخطاء بعد أن كان قد تعلم أن على كل يوم من أيام حياتك أن يكون ناجحاً وتاماً وخالياً من الأخطاء. بل فلتتذكر دائماً: ليس من المفروض أن تكلل كل أيامك بالنجاح! تقبل إيقاع الحياة الطبيعية المكونة من النجاح والفشل.

ليس كل شيء قابلاً للإنجاز

«يمكن الوصول إلى الكمال في الحياة»: ذلك معتقد خرافي آخر من معتقدات المجتمع الصناعي العصري تحاول ملايين الدعايات إدخاله إلى عقلنا الباطن: البيت المثالي، الجسم الرشيق والجميل الخالي من العيب، نظام العناية بالشيخوخة الذي لا تشوبه شائبة...

وأما على أرض الواقع فالكمال المطلق وهم وخيال، وإن تمكن الإنسان من تحقيق ما يشبهه في جانب من جوانب الحياة، فنادراً وبالمصادفة ولفترة محدودة من الزمن: ولا شك في أن من يعي الواقع يعرف أنه لا يستطيع الاعتماد على الاحتمال الواهي لتحقيق الكمال: فحتى من يصمم اقرب الأنظمة إلى الكمال كالمركبات الفضائية على سبيل المثال ينطلق في تصميمه من إمكانية حدوث الخطأ: ولعل تلك الأنظمة تعمل بشكل شبه تام لأن جميع مركّباتها متوفرة على نسختين، مما يثبت أن صانعها يتوقع حدوث الخطأ في كل مركّبة على حدة ودون استثناء.

تتحدث شركات تصنيع السيارات في تقاريرها عن سلوك واسع الانتشار لدى مشتريي السيارات الحديثة: فبسبب خدش صغير في مكان ما في سيارتهم يبدلون قطعاً كاملة منها أو حتى السيارة برمتها: ولا شك في أن الكثيرون من أولئك يتوقعون الكمال من أنفسهم أيضاً: إنهم يصطحبون معهم في كل دقيقة من دقائق يومهم قضاة لا يرحمون يحكمون على أعمالهم بقسوة وصرامة: إنها ضمائرهم المعذبة، التي تصرخ بأعلى صوت لها وقت الاستيقاظ ووقت النوم وكلما ارتكب أصحابها خطأ ما: «كان عليك أن تبلي أفضل من ذلك!» أو «لم تعطِ افضل ما عندك!» أو «اخجل من نفسك!».

نصيحة طريق التبسيط: لا تسعى لأن تكون كاملاً بل كفياً ومتميزاً وفريداً؛ ولتعتق نفسك من قيود السعي إلى التمام واتركها تهنأ بطبيعتها التي تحتمل الخطأ: إنك تغفر للآخرين أخطاءهما وهفواتهم ولا يجعلك ذلك تغتم وتقلق، فلم لا تعامل نفسك بالكرم ذاته؟ أخفض شدة صوت ضميرك وهدئ من روعه وقل له على سبيل المزاح: «أسمعك جيداً، فلست بحاجة للصراخ!».

حاول أن تتخيل شكل قاضيك الداخلي، أي ضميرك، وترسمه وتصنع له تمثالاً صغيراً، ربما من الطين؛ أو فلتصنع له ملصقة من صور المجلات، ولتنظر إليه وترى كم هو عديم الشفقة وقبيح الشكل! ضعه في المكان الذي يليق به: صندوق الأغراض القديمة البالية؛ أو فلتحجز له بمخيلتك مكاناً في كوخ الكلب أمام المنزل؛ وإن كان ليس بمقدورك أن تقتل ضميرك، فبوسعك أن توضح له أنك غير ملتزم طاعته.

ولكي يترسخ قبولك لأخطائك لا بأس أن تصوغ جملة طريفة تصف بها نفسك؛ وهنا بعض المقترحات على سبيل المثال: «أنا إنسان مجتهد وبارع وبعيد كل البعد عن حد الكمال»، «مراحل تطور حياتي هي التام والماضي التام وغير التام»، «أنا إنسان يخطئ ولن أجهد نفسي فوق ذلك»، «أخطائي أفضل من أخطاءك»، «أنا أخطئ، فأنا موجود!».

قيمتك تفوق قيمة أعمالك

«أنت ما تنجزه» هو المبدأ الذي يعتمده الكثير من الاختصاصيين في التدريب على النجاح عندما يحاضرون وينظمون ورشات العمل والتدريب؛ لعل ذلك المبدأ واحد من الكثير من أنصاف الحقائق التي يعتمدها مجتمع النمو الاقتصادي المعاصر؛ بالطبع يتمتع من ينشط في حياته ويعمل جاهداً لتحسين أوضاعه

باحترام ذاته وبمكانة مرموقة في المجتمع وسمعة أفضل من سمعة من يعيش على الهامش ولا يكون فعالاً في مجتمعه: لكن من يبالغ في المطابقة بين الإنسان وافعاله ينكر عليه شخصيته الفريدة وحقه في الاختلاف عن الآخرين. يحرص طريق التبسيط على تذكير كل من يسلكه بأن قيمة الإنسان محفوظة بغض النظر عن أخطائه. وذلك من خلال لافتات متعددة كتب عليها: «أنت تفوق نشاطاتك قيمةً».

عندما يملأ العمل حياتك تفقد اتزانها: فلتختبر مدى اتزان حياتك بمساعدة اختبار الحياة البسيط التالي. إذ إن السعادة الحقيقية لا تتحقق إلا من خلال إعطاء جميع مجالات حياتك الأساسية ما تستحقه من اهتمام ورعاية ووقت وجهد.

اختبار الحياة

- ☐ اختر العبارات التي تجدها معبرة عن حالك:
- ☐ انا مشغول دائماً
- ☐ انجز في بعض الأحيان اكثر مما يستطيع إنجازه اي إنسان آخر
- ☐ لا اعرف الملل
- ☐ يتحسن مزاجي عندما اكون منهكاً
- ☐ يومي منظم ومليء بالنشاطات والمواعيد ولا يحتمل اية لخبطة
- ☐ يؤلمني عنقي او كتفاي او ظهري من وقت لآخر
- ☐ غالباً ما اعجب من قدرتي على إنجاز الأعمال التي بين يدي
- ☐ احب ان اشعر بأن وضعي المالي على درجة ممتازة من التحصين، ولا اكتفي بدرجة التحصين الجيد

إذا وجدت أن أكثر من عبارة واحدة تنطق بلسان حالك، فإنك قد تكون ممن يحلمون الحلم الأمريكي ويتبعون الطريقة الأمريكية بالحياة: اطلب الأعلى، وجاهد بعناد أكبر، واحصل على قدر أكبر من المال.

نصيحة طريق التبسيط: أدخل تلبية حاجاتك ورغباتك الجسدية والاهتمام بعلاقاتك مع الآخرين وبحثك عن معنى حياتك ضمن نطاق مخطط حياتك اليومي تماماً كما تتعامل مع اجتهادك في العمل وتحسين أدائك ودخلك: واخرق من وقت لآخر قواعد حياتك الصارمة التي وضعتها بنفسك وقم بما يدخل في نفسك جرعة من الابتهاج الغامر: ولتخصص بعضاً من وقتك للقيام بنشاطات ممتعة دون النظر إلى فائدتها المالية أو الوظيفية: واستمع لأصدقائك وانتصح منهم واستشعر رغبات جسدك واعمل على تلبيتها.

اخفض حد تحملك للضغوط

يفتخر الناس في أيامنا هذه بأن لهم القدرة على التحمل: ويُنظر إلى من يتحمل الضغوط ويحافظ على هدوئه حتى في أحلك الظروف نظرة إعجاب واحترام وباعتباره مثالاً يُحتذى به: كما تركز الغالبية العظمى من الكتب وورشات العمل التي تعالج موضوع التعامل مع ضغط العمل على كيفية رفع حد التحمل كما تقدم نصائح عملية لتحقيق ذلك: لكن طريق التبسيط يسير بالاتجاه المعاكس، فهو ينصح بأن يعترف المرء بمواضع ضعفه ويتقبلها وألا يحاول إجهاد نفسه بما يفوق قدرتها على التحمل.

فكما أن هناك قانوناً في الفيزياء يحكم بتساوي الفعل ورد الفعل، هناك أيضاً في مجال علم النفس قانون يضع الضغوط التي يتعرض لها المرء بمساواة قدرة تحمله لتلك الضغوط: فمن يفاخر علانية بقدرة كبيرة على التحمل فإنه سيلقى من يضغط عليه بمقدار قدرته التي فاخر بها، ولكن إذا لم يعرف حدود تحمله فإن الضغوط التي سيتعرض لها ستهلكه لا محالة.

كن متيقظاً والتقط الإشارات التي تكشف أنك تعرض نفسك لضغوط أكبر مما تحتمل: وقد تظهر هذه الإشارات في مجالات مختلفة من مجالات الحياة، بحيث يصعب عليك في بداية الأمر استيضاح العلاقة التي تربط بعضها ببعضها الآخر: من تلك الإشارات على سبيل المثال: الإصابة بالمرض (مشاكل في عمل القلب، آلام في المعدة أو الظهر)، أو التردي في سوية الأداء والتعرض للمضايقات والمشاحنات، أو تعرض العلاقة الزوجية لأزمة ينتج عنها الطلاق أو تمرد الأولاد، أو الإصابة بالكآبة والهرب إلى إدمان بعض الهوايات السيئة أو الكحول أو المخدرات.

اسمح لنفسك ان تكون ضعيفاً

إذا انطبقت واحدة من الإشارات سابقة الذكر على حياتك فعليك أن تغير برنامج حياتك وتخفض الحد المسموح به لتحمل الضغوط: ولتسمح لنفسك بأن تقول بوضوح وصراحة: «لا أقدر على إنجاز ذلك العمل» حتى وإن كنت على قناعة بأنك ستقدر على إنجاز ما هو مطلوب منك إذا ما ضغطت على نفسك واستهلكت كل طاقتك، كما اعتدت دائماً أن تفعل في مثل هذه الحال: ولتعبر عن مشاكلك بشفافية وصراحة ولتفتش عن مساعدين أو شركاء يقدمون لك العون والدعم والمساندة.

أجزْ لنفسك باستراحة كما لو كنت مريضاً، وإن اقتضى الأمر فافعل ذلك خلسة: غادر مكتبك أبكر من المعتاد لتذهب في نزهة قصيرة سيراً على الأقدام قبل أن تصل إلى بيتك: ابحث عن العزلة والخصوصية وابتعد عن أعباء العمل وعن مشاكل الحياة الخاصة.

لا تنجز بعد الآن كل ما يطلب منك: واسمح لنفسك بأن تتوقف أو تتعطل عن العمل فحتى الآلات تتوقف وتحتاج للصيانة والإصلاح وإعادة التأهيل: وستجد أن العقبات أقل خطورة بكثير مما توقعت: بل على العكس من ذلك فقد يجدك



شريك حياتك ألطف وأرق من ذي قبل مما يساعد على حل مشاكل حياتك الخاصة: وقد تشعر بعد أن تتحرر من الضغوط المفروضة عليك وتتنفس الصعداء بأنك قد اقتربت مما هو مهم فعلاً في حياتك، ليس من خلال قوتك بل من خلال ضعفك.

بسط خطوات العمل المعمول بها منذ زمن بعيد

هناك في كل شركة وفي كل منظمة خطوات عمل معمول بها لا أحد يتساءل عن جدواها وعما إذا كانت الأكثر كفاءة وفاعلية: وإذا ما تجرأ أحد وطرح ذلك التساؤل حصل على نظرة شك وانزعاج وتعجب ورد مفاده: «هذه طريقتنا في العمل منذ الأزل»: يمكن في هذه الحالة طرح السؤال الأساسي الذي تقوم عليه الشركات ذات التوجه المستقبلي: «ما هي الأمور التي يمكننا تبسيطها؟»: وفيما يلي بعض المقترحات:

نظم لائحة مقررات عوضاً عن محضر الاجتماع

لعله من المثير للاستغراب الشديد أن نجد ذلك الكم الهائل من الجلسات والاجتماعات التي لا تزال تكتب فيها محاضر بخط اليد لكي تعاد كتابتها لاحقاً على الكمبيوتر ومن ثم تطبع وتوزع على جميع المجتمعين: كما وإنه لمن الغريب أيضاً أن تحتوي تلك المحاضر عبارات مليئة بالبلاغة على نحو «وأكد الأمين العام ....». وفي بعض المنظمات المتحجرة لا يزال البند الأول من جدول أعمال اجتماعاتها يأخذ الشكل البروتوكولي "المصادقة على المحضر السابق": ولا تقتصر سلبيات هذه الطريقة على أن وظيفة منظم المحضر من أسوأ ما يمكن أن يعاقب به موظف ما، بل إن الأمر ببساطة مضيعة للوقت والجهد. إذ إن بلاغة المحاضر تحتاج إلى الكثير من الوقت لصياغتها كما إنها لم تعد بشكلها الحالي مقبولة (سوى في جلسات مجلس الشعب!).

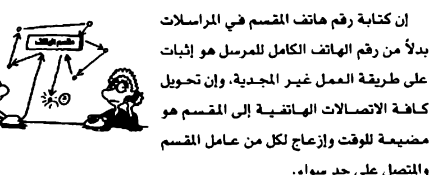
نصيحة طريق التبسيط: أن يسجل منظم المحضر بخط مقروء إلى حد ما أهم مقررات جلسة الاجتماع على شكل لائحة تعدد ببنية بسيطة وواضحة المهام التي يجب تنفيذها ومن هم المسؤولون عنها ومن سيساعدهم في ذلك بالإضافة إلى مواعيد إنجاز تلك المهام: وفي نهاية الجلسة يتلو منظم المحضر لائحة المقررات التي كتبها (بمثابة مصادقة على محضر الجلسة) ويصورها ويوزعها على المجتمعين: وفي الجلسة المقبلة تشكل تلك اللائحة القاعدة التي سيحدد على أساسها مدى تنفيذ مقررات الجلسة الفائتة.



والنصيحة الأبسط: أن يدون منظم المحضر أثناء الجلسة على ورقة كبيرة وبخط مفهوم يراه جميع الحضور لائحة المقررات؛ وفي نهاية الجلسة يصور تلك الورقة ويصغرها إلى حجم مقبول ويوزع نسخاً منها على المجتمعين.

تخلص من وظيفة عامل المقسم

إن كتابة رقم هاتف المقسم في المراسلات بدلاً من رقم الهاتف الكامل للمرسل هو إثبات على طريقة العمل غير المجدية، وإن تحويل كافة الاتصالات الهاتفية إلى المقسم هو مضيعة للوقت وإزعاج لكل من عامل المقسم والمتصل على حد سواء.



نصيحة طريق التبسيط: اكتب في حقل رقم الهاتف في جميع مراسلاتك الرقم الكامل لهاتف مكتبك بوضوح وبخط كبير؛ وعندما تغادر مكتبك لفترة قصيرة بادر إلى تحويل جميع المكالمات الواردة إلى هاتف مكتبك (بضغط زمرة من الإشارات والأرقام) إلى رقم هاتف المكان الذي أنت ذاهب إليه: فلقد أثبتت هذه الطريقة إحصائياً أنها أفضل من الطريقة القديمة التي تتطلب أن يبحث عنك

عامل المقسم في حال خروجك من مكتبك ?فالتجربة تؤكد أنه لن يجدك إلا في 20% فقط من الحالات: وأما عندما تذهب إلى مكان لا هاتف فيه، فبوسعك استخدام المجيب الآلي أو البريد الصوتي: فلا شك في أن ذلك أسهل وأوفر من أن يتولى عامل المقسم تدوين رسائل المتصلين ليوصلها لك لاحقاً. ولتقلل علاوة على ذلك من عدد اتصالات الاستفسارات الهاتفية العامة التي ترد إلى الشركة، وذلك من خلال أيراد ما أمكن من التفاصيل في الكراسات الإعلانية وكتابة رقم الهاتف الكامل للمسؤول عن كل معلومة تفصيلية على حدة بدلاً من إجبار جميع المستفسرين على الاتصال بالمقسم أولاً لطلب الشخص المسؤول.

نظم حواراً دائماً ومباشراً مع الخبراء بدلاً من جلسات اللجان الاستشارية

عادة ما تقاس درجة أهمية الشركة بأهمية وشهرة أعضاء لجانها الاستشارية المختلفة الذين تجري دعوتهم بانتظام لاجتماعات دورية تبدد المال والوقت، إذ إن بعضهم يقول ما هو مفيد، لكن معظمهم يحتسي قهوته بصمت ليذهب بعد ذلك دون الإسهام في أي رأي أو نصيحة أو قرار: يصح ذلك أيضاً على اللجان والمجالس التطوعية في المنظمات ذات الطابع الديني أو الاجتماعي أو رياضي، إذ إن ما يمكن قوله بشأن تلك اللجان والمجالس على العموم: «الكثير من اجتماعاتهم الدورية عديم الفائدة».

نصيحة طريق التبسيط: ادعُ جميع الخبراء الذين تأمل منهم الدعم والمساعدة إلى جلسة أولى مطولة ليتعرفوا على شركتك وعلى العاملين فيها عن كثب: وبعد ذلك لا تعود هناك حاجة للاجتماعات الدورية، بل إن التواصل يجب أن يكون مباشراً بين الشخص المعني بمسألة ما في الشركة والخبير المختص بتلك المسألة عن طريق الفاكس أو الهاتف أو اللقاء المباشر: فبهذه الطريقة ينحصر الاتصال بالخبير المختص دون غيره، وفي ذلك منفعة وراحة لجميع الأطراف.

وهكذا يصبح باستطاعتك أن تعدد أسماء أولئك الخبراء الاستشاريين بفخر وضمير مرتاح في جميع كراسات الترويج والدعاية التي تصدرها شركتك، لأنهم قد استحقوا الآن لقبهم كخبراء استشاريين بالفعل وليس بالاسم فقط.

اعتمد دفع مبلغ مقطوع عوضاً عن تصفية الحساب بالنسبة لرحلات العمل

من النادر أن يشكل موضوع آخر مصدراً للإزعاج والخلاف مثل موضوع تصفية حسابات رحلات العمل؛ فقسم المحاسبة يدعي أن من يقوم برحلات العمل يمتع نفسه ويعبئ جيبه على حساب الشركة؛ والذين يقومون بالرحلات انفسهم يدعون انهم يعاقَبون مرتين: مرة عندما يضطرون لترك أسرهم وتحمل مشاق وأعباء السفر، ومرة عندما لا يحصلون على ما صرفوه من المال أثناء الرحلة.

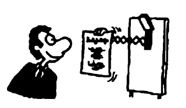
نصيحة طريق التبسيط: اعتمد مبالغ مقطوعة لرحلات العمل المتكررة في شركتك متوجهاً في تحديدها وفق تصفية حسابات الرحلات المماثلة السابقة، ما من شأنه أن يوفر على جميع الأطراف وقتاً ثميناً يذهب في التحضير لتصفية الحساب وإجرائها؛ كما سيسعى من يقوم بالرحلة حينئذ إلى التوفير في مصاريف الرحلة كأن يحجز في فندق سعره معقول وأن يركب الحافلة عوضاً عن سيارة الأجرة في تنقلاته، لأن ما يوفره يحتفظ به لنفسه (لكنه قد يضطر إلى اقتطاع جزء منه ضريبة يدفعها للدولة). ومن جهة الشركة فذلك لن يرتب عليها ضرائب إضافية ما دامت المبالغ المتفق عليها في إطار المعقول ولا يمكن أن يُساء الظن بها كغطاء غير قانوني لمرتب إضافي يدفع للعامل لتوفير بعض الضرائب، حيث إن مصاريف رحلات العمل تقع تحت بند نفقات الشركة بغض النظر عما إذا كانت تصرف مقطوعة أم على أساس تصفية الحساب.



اعتمد طريقة لوحة الإعلانات عوضاً عن تدوير المعلومات

عادة ما تُدوَّر المعلومات التي تهم جميع العاملين أو الموظفين في الشركة (على غرار «الرجاء عدم استخدام المرآب غداً بسبب أعمال الترميم!») بوساطة مصنف ينتقل من موظف لآخر أو عن طريق البريد الإلكتروني: لكن كثيراً ما يحدث أن يبقى المصنف عالقاً لدى أحد الزملاء أو أن يجري تجاهل الرسالة الإلكترونية العامة.

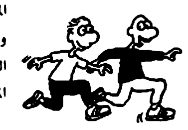
نصيحة طريق التبسيط: تتميز الشركات العصرية التي تتبنى روح التجديد والتحديث بتصاميم لوحات إعلاناتها التي تضمن أن يقرأها كل من يمر من امامها: وعلى تلك اللوحات أن تميز المعلومات الجديدة عن طريق موضع المعلومة أو عن طريق وضع سهم ملون



ملفت للنظر يدل عليها أو ما شابه ذلك: ولا تتأثر بالراي القائل بأن احداً لن ينظر إلى تلك اللوحة، فبعد إدخال لوحة إعلانات منظمة وملفتة للانتباه بزمن قصير ستجد أن الجميع سيعتاد على إلقاء نظرة عليها مرة في اليوم على الأقل، شرط أن يتم تحديثها ونزع قديمها باستمرار.

استعض عن عقد الجلسات بالمناقشات سيراً على الأقدام

تعقد الجلسات عادة في غرف الاجتماعات ويرافقها العديد من الأمور المضرة بالصحة كاحتساء القهوة مع قطع الحلوى والجلوس دون حراك لفترات طويلة: وفي أسوأ الحالات يعم دخان السجائر غرفة الاجتماع لأن المدخنين بين المجتمعين يتمتعون بسلطة أعلى.



نصيحة طريق التبسيط: جرب أن تعقد الاجتماع في الهواء الطلق: وإن كان عدد المجتمعين لا يزيد عن خمسة فإن عقد الاجتماع ممكن أيضاً أثناء السير على الأقدام: فقد كان سقراط يصر على عقد حلقات البحث مع طلابه سيراً على الأقدام ولا يمكن لأحد أن ينكر عبقرية أفكاره.

وسِّع افق تفكيرك فيما يتعلق بالمواعيد

إنك تنظم مفكرة تذكرك بمواعيدك المهمة، وربما كتيباً يشرح مخطط يومك التفصيلي، وقد تستخدم برنامجاً إلكترونياً لتنظيم مواعيدك ومهامك؛ كما إنك تنظم قوائم من المهمات التي يجب عليك إنجازها، وفي بداية كل يوم تعرف مسبقاً ما عليك إنجازه فيه؛ لكنك نادراً ما تنجز ما عليك في الوقت المناسب لأن اموراً تحدث كل يوم دون ان تكون قد حسبت لها حساباً، ولذلك تتراكم واجباتك غير المنجزة وتجد نفسك في نهاية اليوم أمام جبل من تلك المهام والواجبات. إن آليات إدارة الوقت التي صممت في الأساس لتكون وسيلة بيد الإنسان لينعم بحياة مريحة وسعيدة أصبحت مصدراً يسبب له الضغوط النفسية والتعاسة في حياته.

بوسعك السيطرة على هذا الموضوع من خلال تغيير نمط تفكيرك، وتوظيف آليات إدارة الوقت كأداة حقيقية بيدك تسخرها لسعادتك وراحتك؛ ولتنظر إلى موضوع الواجبات من منظار مختلف، فلا تقل: «علي أن أنجز اليوم هذا الواجب المهم»، بل «علي أن أجد لهذا الواجب المهم اليوم المناسب لإنجازه».

والفرق بين النظرتين يتجلى في أنك لم تعد تسعى إلى تنفيذ ما تفرضه عليك مفكرة مواعيدك ومهامك، بل إنك الآن تتصرف من موقع المقرر وتأخذ زمام الأمور بيدك؛ إنك تنتقل من السلوك السلبي إلى السلوك الإيجابي الفعال؛ فلم تعد مفكرتك تتحكم بإيقاع حياتك، بل أنت من يتحكم بالمواعيد ويحددها.

خطِّط على مدى اسبوع

إذا أردت أن تتحكم بمواعيدك فعليك أن تفصل مخطط يومك عن لائحة واجباتك؛ ولذلك تجد في معظم انظمة إدارة الوقت صفحات خاصة بلوائح الواجبات يمكن فتحها بحيث تظهر خارج الكتيب وبحيث يستطيع المرء أن ينظر إلى مخطط يومه ولائحة أهم واجباته في الوقت نفسه؛ وأما في أنظمة إدارة



الوقت الإلكترونية فالفصل بين المخطط الزمني ولائحة الواجبات واضح وسهل: والآن يبقى لك ان تقرر أياً من تلك الواجبات تريد أن تنجزه اليوم: أنت من يحدد واجباً بعينه ويضعه على رأس الأولويات: أنت الرئيس لا المفكرة!

لعل الفرق بين طريقتي العمل (دمج لائحة الواجبات مع مخطط اليوم أو فصلهما) ضئيل جداً. بيد ان نتائجه على حياتك في موضوع إدارتك لوقتك قد تكون كبيرة جداً. ولا تضع على لائحة واجباتك في بداية الأمر إلا ما تستطيع إنجازه في حوالي أسبوع. ولكن المهم الا تسمح للإحباط بأن يجد طريقه إليك إذا ما عجزت عن إنجاز كل مهامك وإذا ما بقي بعضها إلى الأسبوع التالي، فأنت الحاكم بأمر وقتك!

ولا تنسَ بعد ان تكون قد انجزت مهمة او واجباً مما هو مدون على لائحة واجباتك أن تشطب ما أنجزته حتى يترك ذلك في نفسك شعوراً عميقاً ومفرحاً بالنجاح.

ضع لنفسك اهدافاً كبيرة

بوسعك بعد أن تكون قد تعودت على الطريقة الجديدة بالعمل والنظرة الجديدة إلى الوقت أن تضع على لائحة واجباتك أهدافاً ومخططات تتخطى حدود الواجبات التفصيلية لليوم أو للأسبوع الحالي وأن تربط تلك الأهداف والمخططات بنشاطاتك اليومية: فبهذه الطريقة تبقى أهدافك والخطوط العريضة لمشاريعك أمام عينيك ويتلاشى خطر فقدان الرؤية الشاملة والضياع في التفاصيل. وتذكر أن الأهداف الصغيرة تؤدي عند تحقيقها إلى نجاحات صغيرة أما الأهداف الكبيرة فإلى نجاحات كبيرة!

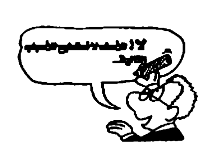
ومن الواضح أنك إذا ما بقيت في المستقبل تفعل ما تفعله الآن. لا أكثر. فلن تحصل أبداً على أكثر مما عندك الآن.

فكرة التبسيط الثانية عشرة

خفف من الضغط عليك بالاستفادة من حقك في الرفض بثبات وإصرار

عندما تشعر بأن ساعات اليوم الأربع والعشرين لا تكفي لإنجاز كل ما ترغب في إنجازه طوال اليوم الواحد، فإن ذلك لا يعود إلى أن عدد ساعات اليوم قليل، بل إلى أن حجم ما ترغب في إنجازه خلال اليوم الواحد مبالغ فيه: لعلها فكرة شديدة الوضوح لدرجة أن ذكرها هنا يبدو مبتذلاً. لكنها تغيب عن فكر الكثيرين في خضم انشغالهم وكثرة الضغوط عليهم: ومن المنظار ذاته يبدو الحل الذي يطرحه طريق التبسيط مبتذلاً أيضاً: لا تأخذ على عاتقك أية مهمة جديدة، لا فيما يخص العمل ولا فيما يتعلق بحياتك الخاصة، قبل أن تنتهي من مهماتك الحالية. واسمح لنفسك باستراحة قصيرة بعد إنجاز كل مهمة، فإن من يعمل دون انقطاع ودون استراحات سيصاب بالمرض لا محالة.

من الواضح أن ضغط العمل قد ازداد في وقتنا الراهن على جميع الأصعدة وفي جميع مجالات العمل، فالموظفون يخشون التسريح وأصحاب الأعمال الحرة خسارة الزبائن: كما إن الضغوط قد ازدادت في مجالات الحياة الأسرية والاجتماعية والمعيشية، حيث تتركز المهمات والنشاطات التي كانت موزعة على جميع الأقارب والجيران في ظل الحياة الريفية سابقاً على أفراد الأسرة العصرية الصغيرة المعزولة عزلة شبه تامة عن بيئتها المجاورة.



ينتج عن ذلك كله أن يلتزم الموظفون مهام تجهدهم وتفوق قدرتهم على الإنجاز وأن يبرم أصحاب الأعمال الحرة عقوداً تفوق قدرتهم على تنفيذها: وهذا بدوره يضغط على الحياة الأسرية مما يدفع

بأفراد الأسرة إلى أن يأخذوا على عاتقهم المزيد من المهمات والنشاطات التي يأملون منها أن تنقذ الحياة المشتركة وتحسن أجواءها. فيضطرون إلى الموافقة على أمور كثيرة دون قناعة أو رضاً داخلي خوفاً من النتائج السلبية لرفضهم على بقية أفراد الأسرة. إن براعة طريق التبسيط تكمن إذاً، وبكل بساطة، في الرفض بثبات وإصرار وقول كلمة «لا» بوضوح وصراحة ودونما شرح أو تبرير.

التحلي بقدر صحي من الثقة بالنفس يدعم القدرة على الرفض

يقول البروفسور في علم النفس مانويل ج. سميث Manuel J. Smith من مدينة لوس أنجلس الأمريكية والمتخصص بدراسة إشكالية القبول والرفض: «عندما تقبل بأمر ما رغم رفضك الداخلي له، فإن السبب في ذلك لا يعود في المقام الأول إلى عيب في شخصك، بل إلى أن شخصاً آخر يسيطر عليك».

ويقدم البروفسور سميث الحل التالي لمن يصعب عليه الرفض: عزز ثقتك بنفسك! وقل في قرارة نفسك العبارة التالية عندما تحتار بين كلمتي «نعم» و«لا»: «لدي كل الحق في ألا يسيطر علي أحد، لا رئيسي في العمل ولا زبائني ولا أهلي ولا أقربائي ولا أصدقائي ولا حتى شريك حياتي».

حاول أن تقف في مثل تلك الحالات على الأرض ورأسك مرفوع وظهرك مستقيم وقل لنفسك بهدوء: «أنا شخص مستقل وبالغ ولي حيز خاص من حرية اتخاذ القرار لا يشاركني فيه أحد».



ولعل العبارة المضادة لسيطرة شخص آخر عليك هي أن تحتفظ لنفسك بالحق في الوثوق بالنفس قاعدة أساسية في التعامل مع الآخرين: ويمكن تلخيص توصيف هذا الحق في الوثوق بالذات بالبنود الخمس التالية:

1- السيادة على المشاعر الخاصة

لك الحق في الحكم على مشاعرك: لنأخذ المثال التالي لشرح هذا الحق: يطلب منك رئيسك في العمل أن تزور زميلاً لك لتحثه على ترشيح نفسه لمنصب ما. فتعتذر قائلاً: «فليفعل ذلك شخص آخر، لأنني لا اتفق مع ذلك الزميل ولا يمكنني أن أفعل ذلك بنفسي». فيرد رئيسك: «لا عليك! ستقدر على فعل ذلك بكل تأكيد». قد تبدو هذه الجملة مشجعة وإيجابية بيد أنها في الواقع تندرج تحت ظاهرة سيطرة شخص ما على شخص آخر. إذ إن رئيسك بقوله هذا ينصّب نفسه سيداً على مشاعرك! لكنك تملك الحق في أن تشعر ما تشعر به وأن يحترم الآخرون ذلك: فلتقل إذاً لرئيسك: «من غير الممكن أن أقوم أنا بهذه المهمة. أسندها إلى شخص آخر: فذلك أفضل لكافة الأطراف».

2- السيادة على الذوق الخاص

لك الحق في ألا تضطر لتبرير ذوقك الخاص: تقول لك بائعة الملابس على سبيل المثال: «لماذا لا يعجبك هذا المعطف؟» وتجيب: «لا يعجبني لونه». فترد البائعة: «إنه اللون الدارج في هذه الأيام وهو يعجب كل زبائننا!». لا تنجرف وراء نقاش كهذا ترى فيه نفسك مرغماً على تبرير ذوقك أو محرجاً لأنه لم يتطابق مع ذوق الآخرين: إنك بذلك تقلل من شأنك أمام نفسك وأمام الآخرين وتفسح لهم المجال ليحكموا سيطرتهم عليك.

3- السيادة على الحكم الشخصي



لك الحق في أن تحكم على مشاكل الآخرين عندما يطلبون منك المساعدة في حلها: تقول لك زوجتك على سبيل المثال: «عليك أن تذهب غداً إلى المطار لكي تقل عمتي إلى البيت». فتجيبها: «لا لن افعل ذلك. فلتذهبي أنت وتقومي بتلك المهمة. إنني افعل من أجلك الكثير». فترد زوجتك:

«هذا ليس صحيحاً، ولو كان زواجنا يعنيك فعلاً لفعلت من أجلي الكثير»: هناك إذاً حكمان متعارضان. فإذا أذعنت لحكم زوجتك في مثالنا السابق ولم تدافع عن حكمك الشخصي، فستخرج علاقتك الزوجية عن حالة التوازن وسيكون بمقدور الطرف الآخر أن يسيطر عليك إلى ابعد الحدود. لا يمكن التوصل إلى حل سلمي لهذه المشكلة إلا بمناقشة هادئة ومقارنة عقلانية بين الحكمين والوصول إلى توافق بين الطرفين على حل وسطي يقبلان به.

4- السيادة على التصرف

لك الحق في أن تخطئ: يقول لك رئيسك في العمل: «عليك أن تنجز مهمة تقويم الزبائن لهذا العام في نهاية الأسبوع وأن تقدمها لي في بداية الأسبوع المقبل». فتجيبه: «لا أريد إمضاء عطلة الأسبوع بالعمل. فأسرتي أهم من العمل». فيرد عليك: «لن ينفعك رفضك. فتقويم العام الفائت كان مليئاً بالأخطاء. لذلك عليك أن تدفع الثمن هذه المرة».

يقول السيد المسيح مخاطباً جماعة كانت تهم برجم امرأة حكموا عليها بالزنا: «من كان منكم بلا خطيئة. فليرمها بحجر»: يعبر هذا القول عن معرفة واقعية بعيدة عن الوهم تقر بأن الخطأ من طبع الإنسان. إن ثقتك بنفسك ستمكنك عندما تخطئ من الاعتراف بخطئك والاعتذار عنه ومحاولة تصحيحه بمساعدة الآخرين ودعمهم: فلا تسمح بأن يصبح خطؤك ذريعة لأن يبالغ الآخرون في محاسبتك ولأن يفرضوا عليك العقاب.

5- السيادة على القرار الحر



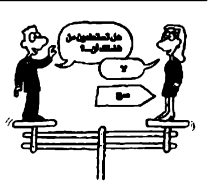
لك الحق في أن تتخذ قرارات غير منطقية: تقول لك زوجتك: «عليك أن تترك عملك التطوعي في مجلس البلدة». فتجيبها: «لا لن أستغني عنه. فهو عمل مهم جداً بالنسبة لي». فترد عليك: «لعلني بنصيحتي هذه أفكر في مصلحتك في المقام

الأول. فأنا ارى أن ذلك العمل يسبب لك التوتر والإجهاد والغضب في كثير من الأحيان». لا شك في أن مقاربة زوجتك للموضوع منطقية وتصب في صالحك. وبرغم ذلك فإنها عملياً تحاول أن تسيطر عليك. فلتتمسك برفضك لمقترح زوجتك ولتحاول أن توسع النقاش ليضم بالإضافة إلى المقاربة المنطقية الجانب العاطفي ايضاً والذي تنطلق منه أنت: فكلا المقاربتين محقة إلى حد ما. وعليكما أن تجدا حلاً وسطياً يرتاح له الطرفان.

تعلّم الرفض للمتقدمين

فيما يلي نصيحة خاصة لمن يسهُل حملُه على القيام بأعمال هو غير مقتنع بها: تعود على أن تتروى في الإجابة على طلبات الآخرين وتطلب وقتاً للتفكير بالأمر: ولا تتسرع. وامتنع تماماً عن التسرع في الإجابة بنعم بعد انتهاء الطلب أو السؤال مباشرة. مهما حاول وجه الشخص الطالب أن يوحي لك بأنه شاكر لجميلك: ولتركز خلال وقت التفكير الذي طلبته على أن القرار قرارك وحدك لا يشاركك فيه أحد: ولا تسهل الأمر على الشخص الطالب: وإذا كان الطلب ليس بالبسيط الذي بوسعك أن تنجزه مباشرة وبسهولة. فدع الشخص الطالب يبعث لك بالطلب خطياً (بالفاكس أو البريد العادي أو الإلكتروني): إذ إن هذه الطريقة كثيراً ما توفر على الطرفين احتمال وقوع سوء الفهم. كما تبعد عنك تلك الطلبات التي يستصعب طالبوها اتباع الطريق الخطي. مما يعني أن طلباتهم ليست مهمة ولا ملحة بالقدر الذي حاولوا إظهاره لك.

لعل الخطر الأكبر في موضوع القبول والرفض وطريقة التعبير عن ذلك يقع في مجال العلاقة الزوجية أو العلاقة بين الشريكين على وجه العموم: فعندما تجيب على طلب بسيط من قبل شريكك برفض فيه اعتذار وتبرير. فإنك تحول



طلب الشريك إلى نوع من الأمر أو الاتهام: وإذا ما رفضت بعنف، فكأنك تنظر إلى الطلب باعتباره إهانة شخصية. لا شك في أن الطريقتين غير مناسبتين وقد تؤديان إلى نتائج سلبية. حاول عندما يُطلب منك امر ما ان تتصور دائماً أن الخط الواصل بين عينيك وعيني الشخص الطالب افقي ليس فيه انحدار بأي من الاتجاهين. بغض النظر عما إذا كان ذلك الشخص رئيسك في العمل أم مسؤولاً أمامك أم شريك حياتك ام احد اولادك: يجب أن تشعر فعلاً وفي جميع الأحوال بأن من حقك القبول ومن حقك الرفض: وفي غياب هذا التوازن شكلاً ومضموناً بينك والطرف الآخر تقل فرصك بالقدرة على الرفض. فمن المفيد فعلاً أن تتخيل الوضع وترى نفسك على نفس مستوى الطرف الآخر: ولتدعمْ هذا التصور بوضعية جسدك قدر الإمكان. فلتقف إذا وقف الطرف الآخر ولتجلس إن هو جلس: المهم أن تعزز ثقتك بنفسك وتقول لها: «أنا مساو للطرف الآخر قدراً وقيمة».

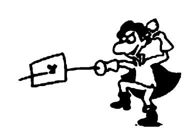
سبع طرائق للرفض الذي لا يضر بالعلاقة مع الآخر

كما ترى فإن الرفض هو المفتاح لتدعيم الاستقلال في اتخاذ القرارات وحرية إدارة الوقت ولتحقيق المزيد من الرضا. يقدم لك طريق التبسيط الصيغ التالية لتكون لك أداة وعوناً ـ بالإضافة إلى قرارك المبدئي والواضح باكتساب المزيد من الثقة بالذات ـ لكي تسهل على الطرف الآخر تقبل رفضك لطلبه دون انزعاج:

1- «اسمح لي من فضلك ببعض الوقت لكي افكر بالأمر». أو بتعبير أدق «سأفكر بالأمر وأتصل بك بعد ساعة». اتصل بالشخص الطالب بعد ساعة وارفض بتهذيب ووضوح دون أية أعذار أو أسباب: إن تفكيرك بالأمر واتصالك في الوقت المتفق عليه يخففان من حدة رفضك ويهوّنان صدمة الشخص الطالب.

2- «يا له من عرض مغرٍ!». عبر عن تقديرك للعرض المقدم إليك ببعض عبارات الإعجاب والاعتراف بالجميل. ومن ثم وضح للطرف الآخر أنك مشغول في هذه الأيام بمواضيع أخرى إلى الحد الذي لا يسمح لك بالمشاركة بهذا المشروع الرائع: ولا تدخل في متاهة توضيح ما أنت مشغول به ولا لماذا وضعته في مرتبة أهم من المشروع المقترح: فمن شأن ذلك أن يدخلك في تناقضات وربما في صراع مع الطرف الآخر.

3- «إنني احترمك واقدرك عالياً». فلا ضير في أن تمدح الطرف الآخر وتقوي علاقتك به عندما يبادر إلى الرفع من شأنك ويتقدم إليك بطلب أو سؤال: وانتقل بعد ذلك إلى الرفض بتعبير مناسب نحو: «لو كان لي الخيار لما اخترت سواك للتعامل معه، لكنني مجبر على الرفض هذه المرة».

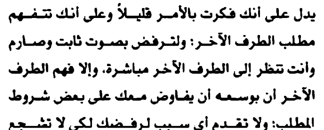


4- الأسباب المبدئية [illegible] الرفض بسهولة أكبر عندما يعرفون أن الأمر لا يتعلق بهم شخصياً، بل بأمور مبدئية لدى الطرف الآخر: فمثلاً بوسعك أن تقول: «لا أشتري من البائعين الذين يأتون إلى المنزل. هذا موقفي المبدئي» أو «لقد أهملت أسرتي في الفترة الماضية ولذلك أريد الآن أن أوليها العناية اللازمة وهذا يستهلك كل وقتي الخاص».

5- «إنني آسف من كل قلبي لوضعك هذا!». لعل هذه الجملة مناسبة في شكل خاص عندما يكون الطلب غير مباشر، كأن يقول لك أحد المعارف أو الأقارب على سبيل المثال: «بودي أن أصطحب في زيارتي إلى مدينتك الجميلة الأسرة كلها، لكن تكلفة النزول في الفنادق باهظة جداً ....». لا تجتهد في تفسير عبارات الطرف الآخر ولا تدخل إليها شيئاً من عندك (نحو «لا شك في أنه يريد أن أدعوه وأسرته كلها لكي يقضوا الليلة في منزلنا»). بل التزم ما قاله الطرف الآخر وأظهر له تفهماً مطلقاً على المستوى المعنوي أو العاطفي.

6- «لا يناسبني الأمر في هذا الوقت تحديداً». إنه لمن المدهش أن ترضي هذه العبارة الفارغة إلا من التأجيل إلى أجل غير مسمى ذلك الكم من الناس. فتجد الكثيرين يتخلون ببساطة عن طلبهم وينسونه دون السؤال عن الأسباب: وإذا ما اصر احد على أن يعرف السبب. فزد على الجملة الفارغة الأولى جملة مماثلة اخرى: «لا استطيع، ويا للأسف. أن أخبرك عن السبب». لكن عليك أن تكون كثير الحذر عندما تستخدم هذه العبارات مع أشخاص تعرفهم ويعرفونك جيداً . وأما عندما يُطلب منك أن تفعل أمراً ما في يوم محدد في المستقبل. فلا تقل: «لا أرغب في ذلك». بل قل: «من غير الممكن أن أفعل ذلك في ذاك اليوم تحديداً». إذ إن الرفض الثاني يسبب مقداراً اقل من الإحراج من الرفض الأول والفظ نوعاً ما .

7- «.....لا»، لعلها الطريقة الأفضل. أن ترفض بصراحة وببساطة بعد تأخر قليل يدل على أنك فكرت بالأمر قليلاً وعلى أنك تتفهم مطلب الطرف الآخر: ولترفض بصوت ثابت وصارم وانت تنظر إلى الطرف الأخر مباشرة. وإلا فهم الطرف الآخر أن بوسعه أن يفاوض معك على بعض شروط المطلب: ولا تقدم أي سبب لرفضك لكي لا تشجع الطرف الآخر على البدء بمناقشة حيثيات الموضوع. ولا شك في أن الوضوح في الإجابة الآن يوفر عليك الكثير من الإزعاج لاحقاً: فمن إيجابيات هذه الإجابة الواضحة أنها تجعلك تتفادى سوء الفهم. وتسمح للطرف الآخر أن يستوضح علاقتكما. ولا شك في أن الوضوح يسبب الارتياح ايضاً .



فكرة التبسيط الثالثة عشرة

خفف من الاندفاع والتسرع في أمورك الحياتية

اكتشف محاسن البطء وما يترافق معه من قدرات خلاقة

لكل منا كما سبق وذكرنا أربع وعشرون ساعة في اليوم. بيد أن الساعة الداخلية في كل شخص تدق بسرعة تختلف عن سرعة ساعات الآخرين. يسمي

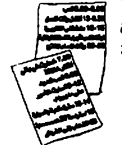


المختصون إيقاع الساعة الداخلية لأي شخص «زمنه الذاتي» وأما إيقاع ساعات الآخرين (الرئيس في العمل والزبائن وأفراد الأسرة) فيطلق المختصون عليه اسم «زمن الآخرين»: ولعل من إحدى الخطوات الأساسية على طريق التبسيط أن توفق بين زمنك الذاتي وزمن الآخرين التابع لمن تتعامل معهم وتحتك بهم.

اكتشف زمنك الذاتي

نظم لائحة اجمع فيها جميع المعلومات المهمة عن طبيعتك الخاصة وتأثير الوقت عليك. ولتتساءل على وجه الخصوص عن أحب الأعمال إلى قلبك التي تقوم بها في ساعات اليوم المختلفة، وعن الظروف التي تعظم مردود عملك، وعن الوقت المثالي لاستيقاظك ولذهابك إلى النوم، وعما إذا كنت ممن يرغبون في النوم أثناء قيلولة بعد الظهر.

دوّن على لائحة اخرى ولمدة أسبوع على الأقل جميع أعمالك وأوقاتها واحكم بموضوعية إلى حد ما على جودة كل عمل قمت به، ولتحاول أن تجد على أساس هاتين اللائحتين نظام يومك المثالي الذي من شأنه أن يجعلك تعمل بأكبر فاعلية ممكنة. ولتتفق بناء على هذا النظام مع رئيسك في العمل وزملائك وأفراد أسرتك على كيفية التوفيق بين نظام يومك المثالي وأنظمة أيامهم هم.



فمن إجراءات التوفيق تلك على سبيل المثال تغيير مواعيد الاجتماعات من قبل الظهر (حيث تكون قدرتك على إنجاز الأعمال أعلى ما يمكن) إلى بداية بعد الظهر (حيث تجد صعوبة في إنجاز الأعمال بمفردك). او أن تتفق مع رئيسك في العمل وأفراد أسرتك أن تعمل ثلاث امسيات في الأسبوع في البيت (حيث إن مردود عملك يكون أعظمياً في ساعات المساء) مقابل التفرغ التام فترة بعد الظهر في يومين أسبوعياً وتخصيصهما للحياة الأسرية حصراً.

فتش عن «لصوص الوقت» في شخصيتك

قد يعتقد المرء أن الناس المحيطين به هم وحدهم من يضيع وقته ويجعله مقصراً في إنجاز أعماله ومهماته. لكن لطبيعة المرء الشخصية أثراً أكبر بكثير مما يتصوره الكثيرون في عدم القدرة على الاستفادة المثالية من عدد الساعات المتاحة في اليوم الواحد. وفيما يلي بعض أهم الملامح والصفات الشخصية التي تسرق وقت صاحبها:

لص الوقت الأول: مستوى التوقعات المرتفع

قد تطلب من نفسك بناء على تقييمك الشخصي للعمل والجودة إنجاز عدد أكبر من المهمات وبجودة أعلى مما تستطيع إنجازه في الوقت المتاح لك.

حل طريق التبسيط: خفّض مستوى توقعاتك من نفسك، وبدل الزاوية التي تنظر منها إلى الأمور لتصبح زاويتك الشخصية، لا زاوية الأهل أو الأقارب أو من هم حولك؛ فلا شك في أن نظام القيم الداخلي الذي تبني على أساسه أحكامك في الحياة هو الذي يحدد مستوى توقعاتك والمقياس الذي تحكم به على أعمالك وجودتها. وبكل تأكيد فإن هذا النظام قد تأثر إلى حد بعيد بتربيتك في بيت أهلك: فلتتصور أنك تقف أمام والديك ولتقل لهما بلطف ولكن بحزم: «أشكركما على كل ما فعلتماه لي: أنا الآن إنسان بالغ ومستقل، وأريد أن أعيش على طريقتي وبمقاييسي الخاصة».

لص الوقت الثاني: تلك الأعمال الصغيرة التي يفوق عددها الألف عمل في اليوم

لقد قررت أخيراً أن تنجز اليوم تصريحك الضريبي السنوي، ولا شك في أنه عمل مهم بيد أنه مزعج؛ لكنك وقبل أن تبدأه تقرر أن تنظر «بسرعة» في صندوق بريدك وتفتح رسائلك لترى إن كان فيها أمر مستعجل يحتاج إلى رد سريع أو فعل مستعجل، كما يخطر لك «على الهامش» أن تتصل

بطبيبك وتتفق معه على موعد لزيارته، كما تتذكر ان عليك أن تتفق مع زوجتك على الترتيبات اللازمة للذهاب إلى الصالة الموسيقية لحضور حفلة طالما أردت أن تحضرها برفقة زوجتك، ... إلخ.

حل طريق التبسيط: قرر أن تنشغل بمهمتك الأساسية لهذا اليوم لمدة ساعة كاملة في بداية يومك والا تسمح حتى لأفكارك ان تعطلك أو تلهيك عن عملك: ولا شك في أن العمل ساعة متواصلة هو قرار قابل للتحقيق كما إن تاجيل الأعمال الأخرى لمدة ساعة من الزمن لن تكون له تبعات خطيرة على احد: وعادة ما تتركز افكارك في عملك بعد مضي تلك الساعة بحيث تفقد تلك الأعمال الجانبية الصغيرة والكثيرة جاذبيتها ولا تعود تراها ملحة مثل ذي قبل.

لص الوقت الثالث: الهدف الخيالي

لا شك في أن التصورات المغلوطة عن الأهداف الخيالية الغير واقعية وعن إمكانية تحقيقها قد تؤدي إلى حالة دائمة من الإجهاد والضغط النفسي: ومن تلك الأهداف الخيالية المبالغ فيها ولكنها يا للأسف منتشرة على نطاق واسع القول على سبيل المثال: «سأصبح مليونيراً في العام القادم»، أو «ابتداء من عمر الخامسة والأربعين لن أفعل شيئاً في حياتي سوى لعب الغولف».

حل طريق التبسيط: إن أقدر شخص على مساعدتك في هذه الحالة هو شريك حياتك: فلتناقش أهدافك وطموحاتك مع شريك حياتك بصراحة وشفافية ولتستمع منه إلى أهدافه وطموحاته ولتناقشا علاوة على ذلك ما يطلبه كل منكما من الآخر، فقد تتوصلا بعد تقاطع طموحاتكما واهتماماتكما وتصوراتكما إلى أن الاهتمام بالواقع وجعله يستحق الحياة افضل لكما من العمل على تحقيق مستقبل بعيد مليء بالنعيم والرفاهية.

لص الوقت الرابع: الشك الذي يقض المضجع

قد يقودك شعور غامض دفين بعدم الارتياح أو عدم الرضا إلى المبالغة في تكثيف مواعيدك وملء يومك بالمهمات والواجبات.

الخطوة الأولى: حاول أن تحدد المكان الدقيق في جسمك الذي تشعر بأنه منبع ذلك الإحساس بعدم الارتياح: ما هي المنطقة من جسمك التي تشعر تلقائياً بأنها قد تكون على غير ما يرام؟ أهو رأسك أم قلبك أم بطنك أم ظهرك؟ فمن شأن ذلك أن يقودك إلى المواضيع التي عليك معالجتها في الخطوة الثانية:

إذا كان الشعور بعدم الارتياح نابعاً من الرأس فإن السبب قد يكون انعدام الثقة بالذات أو القلق حيال المستقبل أو المشاكل المالية.

حل طريق التبسيط: إن المشاكل المتعلقة بالوعي والإدراك لا يحلها لا مال ولا ضمانات للمستقبل: عليك والحال هذه أن تغير اتجاه بحثك في هذه الحياة وألا تتوجه في بحثك إلى الأمان والضمان، بل إلى السعادة والارتياح والرضا.



أما إذا كان الشعور بعدم الارتياح مصدره القلب فقد يكون السبب مشاكل اجتماعية تعاني منها: غياب احترام الآخرين وتقديرهم لك، أو الشعور بالحسد والغيرة منهم، أو الشعور بالإخفاق في الحياة، أو غياب الشعور بأنك إنسان مفيد لمجتمعك.

حل طريق التبسيط: أقم علاقات حقيقية ووثيقة مع عدد قليل من الناس وارعاها وعززها، وستجد حينئذ أن التوق إلى مديح الآخرين وتصفيقهم وإلى النجاح الوظيفي سيصغر تدريجياً ليصل إلى حدود المقبول والطبيعي.

وأما عندما تكون منطقة البطن هي مصدر ذلك الشعور بعدم الارتياح فإن السبب قد يكون الغضب المكبوت: الإحساس بالضعف أو بالغبن أو الانجراف إلى الكثير من الصراعات والنزاعات أو انعدام القناعة بمستوى وجودة البيئة المحيطة (رئيس العمل، والشركة، والعمل بحد ذاته).

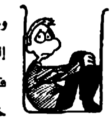
حل طريق التبسيط: اغضب بصوت مرتفع، اصرخ، واضرب على الطاولة، ولكن لفترة قصيرة، وحاول بعد ذلك أن تنظر إلى الأمور ببساطة ومن منظار هزلي بعيد عن المبالغة في الجدية، وترفع عن تلك الأمور وقل في نفسك: «ما الغضب إلا ضياع للوقت الذي من الأفضل أن أعيشه بفرح وسعادة».

وأما إذا كان الشعور بعدم الارتياح في منطقة الظهر فإن الإرهاق قد يكون السبب: المبالغة في تحمل الأعباء، أو الحاجة إلى جرعة كبيرة جداً من الانسجام مع الذات أو مع الآخرين، أو المشاكل العالقة في الأسرة أو مع شريك الحياة.

حل طريق التبسيط: ثق بأنك من خلال وجودك وشخصك تؤثر في بيئتك ولا تحتاج دائماً إلى أفعال ونشاطات إضافية، ولتجرب مرة من المرات أن تحضر إلى جلسة مناقشة ما دون أي تحضير، وأن تترك بعض الأمور دون إنجاز وأن تعترف علناً بأنك مرهق.

لص الوقت الخامس: طريقة العمل الخاطئة

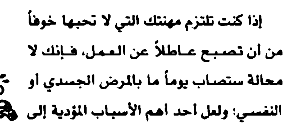
لعلك تملك مؤهلاً علمياً وفنياً ولكن لم يدربك أحد على طريقة العمل المناسبة لمهنتك، فمن يجبر على العمل الجماعي وهو ممن ينجحون في العمل الفردي يجد جلسات الاجتماع والمناقشة وملاطفة الآخرين ومراعاة مشاعرهم مضيعة للوقت: وبالمقابل فإن من يضطر إلى العمل وحيداً في بيته وهو بطبيعته محب للعمل الجماعي فإنه قد يضطر للانتظار ساعات طوال قبل أن تخطر بباله خاطرة أو فكرة تنشطه وتدفعه في عمله إلى الأمام، وقد يلتهم الإحباط معظم وقته.



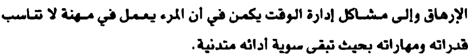
حل طريق التبسيط: جرب أن تنجز عملك المعتاد في ظروف مختلفة تماماً؛ فربما تنجح في إيجاد الظروف المثلى والطريقة الفضلى التي تناسب طبيعتك الشخصية: ولتتفق مع رئيس عملك على فترة اختبار قصيرة تبدل فيها نمط

عملك من العمل داخل الشركة إلى العمل خارجها مع العملاء والزبائن أو من العمل في المكتب إلى العمل في البيت أو من شكل التعاقد الثابت إلى شكل التعاقد الحر (أو بالعكس تبعاً لحالتك الراهنة).

لص الوقت السادس: المهنة غير المناسبة



إذا كنت تلتزم مهنتك التي لا تحبها خوفاً من أن تصبح عاطلاً عن العمل، فإنك لا محالة ستصاب يوماً ما بالمرض الجسدي أو النفسي: ولعل أحد أهم الأسباب المؤدية إلى



الإرهاق وإلى مشاكل إدارة الوقت يكمن في أن المرء يعمل في مهنة لا تناسب قدراته ومهاراته بحيث تبقى سوية أدائه متدنية.

حل طريق التبسيط: عليك أن تختار أحد خيارين لا ثالث لهما: إما خسارة مكان العمل وإما الوقوع ضحية اضطرابات جسدية ذات منشأ نفسي قد تدوم مدى الحياة. فلتكن جريئاً ولتسع إلى تغيير مهنتك، فسوق العمل أصبح حيوياً ومتغيراً هذه الأيام، ومن الملاحظ أن عدد الشركات التي ينشئها أشخاص في الخمسين أو الستين من العمر بعد أن يكونوا قد استقالوا من وظائفهم وغيروا مهنهم في ازدياد مطرد في السنوات الأخيرة، ويميل أصحاب تلك الشركات إلى تشغيل أناس من جيلهم يتفاهمون معهم ويشاركونهم الكثير من وجهات النظر.

انتصر على مرض الاستعجال

في استطلاع ميداني نموذجي يمثل معظم فئات المجتمع قام به مركز إمنيد EMNID بتكليف من المجلة الشهرية بسط حياتك simplify your life جرى طرح السؤال التالي على 5000 موظفاً: «ما هو أكثر ما يزعجك في عملك؟». فأجاب العدد الأكبر من المستطلعين بأنه ضغط الوقت، حيث أبدى 45% منهم امتعاضهم من أن عليهم دائماً أن يضاعفوا عملهم المنجز في وقت أقصر من

السابق: وفي استطلاع بين قراء المجلة الشهرية بسط حياتك كانت النسبة 21% لكن ضغط الوقت كان هنا أيضاً في المرتبة الأولى بين منغصات العمل: هذا ما يؤكد إذاً أن الوقت هو أكثر الموارد شحاً.

ليس هذا الاستطلاع الوحيد الذي يصل إلى هذه النتيجة، بل إن العديد من الاستطلاعات (ومن بينها ذلك الذي قام به مركز إنرا INRA على نطاق واسع بين العمال) أكدت هذه النتيجة حيث تمنى 80% من العاملين في ألمانيا لو كان بوسعهم أن يعملوا بروية أكثر. نقدم لك فيما يلي ثلاثة إجراءات فورية للتعامل مع الوقت، تلك المادة الخام النادرة، تعاملاً أسلم وأكثر جدوى:

1- لا تنظر إلى الوقت وأنت تعمل

انزع ساعة يدك أثناء العمل، وتصرف كما الأطفال من وقت لآخر، ودع الآخرين يذكرونك بمواعيدك، واقض الوقت بين لقاءات العمل دون انتباه إلى الوقت أو حتى دون إدراك له: ولعل من المفيد والمداوي للجراح التي يتسبب بها الاستعجال أن تضع في غرفة مجاورة ساعة من الطراز القديم التي لها رقاص يدق كل ربع ساعة بحيث تقضي الوقت الفاصل بين الدقات دون علم بدقائق الساعة وثوانيها.

2- انظر إلى الوقت كحديقة



إننا نستخدم صوراً حية عندما نتكلم عن الوقت، وعادة ما نصور الوقت فاعلاً بينما نكون نحن مفعولاً به على غرار: «إن الوقت يضغط علي»، «إن الوقت يداهمني»، «إن موعد إنجاز المشروع يطاردني ويرهبني»: فلتعدل في تلك الصور التي تتخيلها عن الوقت بحيث يصبح الوقت المتاح لك في يوم واحد

كحديقة تتجول فيها من بدايتها إلى نهايتها وتحدد بنفسك سرعة وطرق عبورك لها: بوسعك أن تركض فيها بسرعة أو تتجول فيها على طريق متعرج أو دائري أو ان تجرب السير على دروب جديدة أو أن تستريح بعض الشيء لتتابع ما تبقى من الدرب بنشاط أكبر. من شأن هذا التصور الفني بالصور أن يساعد عقلك الباطن على النظر إلى الوقت من زاوية مختلفة: فلم يعد الوقت هو من يحكم سلوكك، بل أنت من يوزع ساعات النهار على النشاطات والأعمال كما يناسبك ويحلو لك.

3- ابحث عن إيقاعك الذاتي

أجر الاختبار الصغير التالي: اجلس باسترخاء على كرسي مريح وانظر إلى ساعة أمامك واغمض عينيك لمدة تعتقد أنها خمس دقائق دون أن تفعل شيئاً بل فكر بأنك الآن تعيش بعيداً عن كل ما ينغص حياتك وبأن أحداً لن يستطيع من الآن فصاعداً أن يسرق منك الهدوء والسلام اللذين تنعم بهما في هذه الدقائق الخمس، وعندما تظن أن الخمس دقائق قد انتهت، افتح عينيك وانظر إلى الساعة: بوسعك الآن أن تعرف إن كان إيقاعك الداخلي أسرع من إيقاع الساعة أم أبطأ منه.

إذا فتحت عينيك قبل أن تمضي أربع دقائق ونصف الدقيقة يكون إيقاعك أسرع مما ينبغي، ما يعني أنك تميل إلى التقليل من شأن الفترات الزمنية اللازمة لإنجاز أعمالك وتأخذ على عاتقك إنجاز كم من الأعمال في يومك أكبر مما يجب: فلتكن كريماً مع نفسك ولتزد دائماً على تقديراتك بعض الوقت الإضافي احتياطاً لتعديل خطئك في التقدير.

أما إذا بقيت عيناك مغلقتان فترة أطول من خمس دقائق ونصف الدقيقة يكون إيقاعك أبطأ من الساعة، ما يعني أنك تجنح إلى الحذر في تقدير الوقت وإلى أن تحتاط وتحافظ على ما هو متاح منه وألا تسرف فيه، لكنك قد تخطئ

في التقليل من قدرتك على الإنجاز والمبالغة في التواضع والنظر إلى الوقت الذي يتخطاك بسرعة باعتباره قدر محتوم عليك يتحكم بمصيرك لوحده: فالنصيحة إذاً أن بدّل الدور الذي تلعبه في حياتك من دور الضحية إلى دور الفاعل وثق بقدرتك على إنجاز المزيد وجرب ذلك، وستعجب من القدرات الدفينة التي ستكتشفها في داخلك.

استمتع بالوقت الآن

البارحة من التاريخ وغداً مليء بالغموض واليوم هو الحياة! فلا تحن كثيراً إلى الماضي ولا تنسج الخيال عن المستقبل، بل بسط رؤيتك إلى الوقت من خلال التركيز على الحاضر فقط. فيما يلي بعض النصائح التي من شأنها أن تساعدك على التخلص من الهموم الممرضة والأوهام:

أمعن النظر

عادة ما نبخس الأشياء التي نصادفها ونحن نسير أو نسافر مارين بها حقها ولا نعيرها انتباهنا سوى أجزاء قليلة من الثانية، وكثيراً ما يمر اليوم من أمامنا مسرعاً دونما وعينا: هذا ما وجده العلماء المختصون حيث أثبتوا أن المدة الوسطية للنظر إلى الأشياء قد انخفضت انخفاضاً ملحوظاً في الخمسين سنة الماضية، ولعلنا اعتدنا على القول إن وتيرة العالم تتسارع، وربما الأمر كذلك لأننا نحن من يعيها بتسارع مضطرد.

فلتجرب إذاً أن تنظر إلى الأشياء التي تمر بها لمدة خمس ثوان. وبوسعك أن تتدرب على ذلك وأنت تمشي أو تنظر من نافذة السيارة أو القطار: سترى كم تبدو تلك الثواني الخمس طويلة: وكما يزعم العلماء المختصون فإن من شأن إطالة النظر قليلاً إلى الأشياء التي نمر بها أن ترفع من مستوى سعادتنا في الحياة وأن تحسن جودتها في شكل ملموس.

سمِّ الأشياء بمسمياتها وبصوت عال

عندما تذهب في المرة المقبلة في نزهة لوحدك ننصحك أن تقدم على أمر قد تجده في البداية غريباً جداً، وهو أن تنطق باسم الأشياء التي تمر بها: شحرور، غيمة، هندباء برية، حصى .... هذا ما يفعله الأطفال عندما يتعلمون النطق، فمن شأن ذلك أن يفعّل نصفي الدماغ في الوقت ذاته ويرسخ تلك الأشياء وأسماءها في الذهن؛ وأما عندما يفعل ذلك البالغون فإنه يقوي إحساسهم بالواقع ووعيهم له، مما يضعف شعورهم بأنهم مطاردون في حياتهم.

بطِّئ إنجاز الأعمال الروتينية الرتيبة

ينجز الجزء الأكبر من الناس أعمالهم الروتينية بسرعة وبقليل من التأني والعناية حتى يوفرون بعض الوقت، بيد أن ذلك يجعل تلك الأعمال أكثر إزعاجاً، لأن الإنجاز المتسرع لأي عمل لا يحقق الرضا لمنجزه مهما كان ذلك العمل جذاباً؛ فلتجرب إذاً إنجاز تلك الأعمال ببطء مقصود وحاول أن تستمتع بها عن قصد ووعي: املأ على سبيل المثال استمارة تحويل فاتورة الهاتف ببطء شديد واعتنِ بخطك لتصبح كتابتك جميلة، وسترى أنك بهذه الطريقة ترفع من درجة وعيك للأعمال التي تقوم بها وللوقت الذي تحتاجه؛ ولا شك في أن ذلك يغني حياتك ولا يكلفك من الوقت سوى بضع ثوان أطول من المعتاد.

تنفس الصعداء

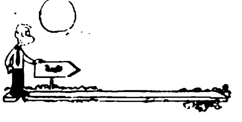
املئ صدرك بالهواء وأبرز كلاً من صدرك وبطنك إلى الأمام وأنت تتنفس (قد تضطر إلى فك حزامك قليلاً)، فالتنفس بكامل الإدراك والوعي هو أساس جميع أنواع الاستغراق في التأمل ومن شأنه أن يحول موقفك من الحالة السلبية والشعور بأنك لا تسيطر على حياتك إلى الحالة الإيجابية الفاعلة بأنك تحيى فعلاً وبكل إرادتك.

كل باليد الأخرى

حاول أن تأكل مرة باليد اليسرى (إن كنت تأكل عادة باليمنى)، لأنك عندما تنتبه جيداً إلى ما تفعل حتى لا تترك الطعام يسقط على الأرض فإنك تأكل ببطء وتعي جيداً ما تفعل وتستمتع بطعامك ووقتك أكثر من ذي قبل.

داء التأجيل مسألة تتعلق بالمنظورية

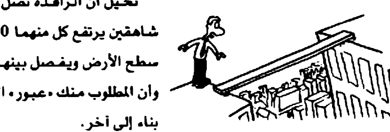
من الصعب جداً علاج تلك العادة السيئة أو ذلك الداء المستشري والمتمثل بتأجيل إنجاز الأعمال والواجبات إلى اللحظة الأخيرة، ذلك لأن طبيعة ذاك الداء وأسبابه الحقيقية تستعصي على الفهم والإدراك، وقد وضع نيل فيور Neil Fi-ore، أحد أهم المختصين في مجال تنظيم وإدارة العمل، تشبيهاً مجازياً شديد الوضوح والتمثيل يشرح آلية داء التأجيل: لقد شبه المهمة التي يقف أمامها المرء برافدة خشبية، وفكرته



هي أن أمر إنجاز المهمة إنما يتوقف على ما يسمى "المنظورية" أي على الظرف الذي ينظر فيه الشخص إلى تلك الرافدة: فتخيل أن عليك أن تمشي على رافدة خشبية مطروحة على الأرض بعرض 30 سنتمتراً وطول عشرة أمتار، إنها مهمة سهلة، أليس كذلك؟ ولا شك في أنك لن تتردد لحظة في القيام بها، بيد أنك سيكون لك موقف آخر إذا كانت الظروف مختلفة!

الموقف البديل الأول: تحول المهمة إلى كارثة

تخيل أن الرافدة تصل بين بنايين شاهقين يرتفع كل منهما 30 متراً عن سطح الأرض ويفصل بينهما شارع، وأن المطلوب منك «عبور» الرافدة من بناء إلى آخر.



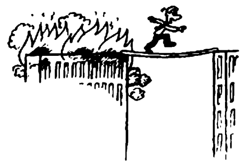
لا شك في أن مجرد التفكير بالأمر يرفع من مستوى تركيز الأدرينالين في دمك: فأي خطأ مهما يكن صغيراً أو مستبعداً ستكون له عواقب وخيمة. وهذا ما يجعلك تقف امام تلك المهمة كالمشلول يصعب عليك ان تحرك ساكناً.

وفي الواقع فإنك انت من رفع الرافدة إلى ارتفاع 30متراً. فلقد بالغت في التهرب والتخوف من المهمة العادية والسهلة جداً حتى اصبحت تشكل عبئاً كبيراً جداً يثقل كاهلك وغدوت تنظر إلى اي خطأ تقوم به وانت تريح كاهلك من ذلك العبء وكانه كارثة حقيقية تقع على راسك.

الموقف البديل الثاني: تحول العمل الجنوني إلى عمل بطولي

تصور الآن أن الرافدة لا تزال معلقة على ارتفاع 30 متراً. لكن البناء الذي تقف عليه تشتعل فيه نيران جهنم، ولا يمكنك إنقاذ حياتك إلا بالركض على الرافدة بكل طاقتك والوصول إلى سطح البناء المقابل بأسرع ما يمكن: لعلك الآن تشعر مباشرة بتحول الظرف الذي تنظر منه إلى الرافدة. فقد باتت الآن السبيل الوحيد للنجاة من الكارثة. وهكذا فإنك ستجد سريعاً حلاً مناسباً للظرف الذي انت فيه. فإما أن تركض بجراة دون النظر إلى أسفل. وإما أن تجلس على الرافدة وتتقدم بحذر باتجاه الطرف الآخر وذلك بالاتكاء على يديك تارة وعلى مقعدك تارة أخرى، وإما أن تبتكر طريقة ثالثة.

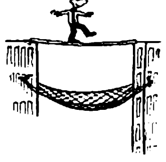
ومرة أخرى، لقد كنت انت من اضرم النار في المبنى. وقد وضعت نفسك تحت الضغط من خلال تأجيل مهمتك إلى حد أصبحت معه طارئة ومستعجلة: وعادة ما تنجح في إنجاز مهمتك في نهاية المطاف. لكن بكثير من الإجهاد والخوف والتوتر. ولا شك في انك ستشعر بعد إنجاز تلك المهمة بالارتياح والرضا. لأنك (من وجهة نظرك) قد انجزت مهمة عظيمة وخرجت بشجاعة وجراة كبيرتين من ورطة خانقة: ولو انك مشيت على الرافدة وهي ملقاة على الأرض لما حظيت بهذا الشعور الرائع. شعور البطل الكبير.



لذلك فإنك ستعيد الكرة مرة أخرى في إنجاز معظم مهماتك مدفوعاً من لاوعيك الذي سعد كثيراً بشعور البطولة، وإن كان عقلك الواعي يحذرك من تلك المغامرات. وهكذا تبقى أسير تلك الحلقة المفرغة: تتلكأ في إنجاز مهمتك المقبلة وتؤجلها وتصعّبها لتصنع من إنجازها في نهاية المطاف بطولة أخرى.

الموقف البديل الثالث: الخروج من الحلقة المفرغة

نعود إلى المشهد السابق حيث تصل الرافدة بين البنامين المرتفعين، لكن دون أن يكون هناك حريق هذه المرة، وبوجود شبكة آمنة ممدودة تحت الرافدة بحيث تلتقطك بأمان إذا ما أخطات وأنت تنجز مهمتك وسقطت من على الرافدة: بوسعك الآن ان تبدأ إنجاز مهمتك واغلب الظن أن يكون إنجاز المهمة ممتعاً هذه المرة.



ما شبكة الأمان التي تحدثنا عنها سوى ثقتك بنفسك وبقدراتك، وهي أفضل ما يحميك من نفسك التواقة إلى متابعة تأجيل المهمة وإضرام الحريق في المبنى الذي تقف عليه لكي تهرب منه بعمل بطولي أخّاذ.

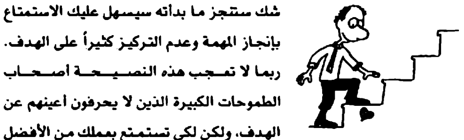
نصائح للتخلص من داء التأجيل

ابتعد عن استخدام الجمل التي تضعك في موقف سلبي اي التي تبدا بعبارة «يجب علي ان ....» فلا تقلها لا في السر ولا في العلن، لأن تلك العبارة تربك مخك بمهمتين متناقضتين: فمن جهة عليه أن يجمع القوى لإنجاز العمل المطلوب

بالاندفاع المناسب، ومن جهة أخرى عليه أن يحضرك للدفاع عن النفس في حال الإخفاق وللهروب إن اقتضى الأمر. وهكذا يعطي مخك الأوامر إلى جسمك ليستعد للهجوم والهروب في آن معاً: على جسمك إذاً أن ينتج طاقتين متضادتين تبطل إحداهما الأخرى بحيث يبقى بالرغم من المجهود الكبير الذي قدمه عاجزاً لا حول له ولا قوة.

قل عوضاً عن ذلك «أريد أن ....» أو «أستطيع أن ....» عن قناعة ووعي راسخين، قل ذلك سراً وعلانية، ولا تحسب للفشل حساباً بل تخيل نفسك تنجز المهمة بنجاح.

ركز اهتمامك على البداية، لأنك عندما تكون على قناعة في داخلك بأنك لا

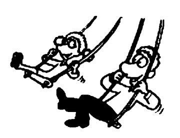


شك ستنجز ما بدأته سيسهل عليك الاستمتاع بإنجاز المهمة وعدم التركيز كثيراً على الهدف. ربما لا تعجب هذه النصيحة أصحاب الطموحات الكبيرة الذين لا يحرفون أعينهم عن الهدف، ولكن لكي تستمتع بعملك من الأفضل أن تركز نظرك واهتمامك على نقطة البدء، على الخطوة الأولى، وعليك ألا تحصر إعجابك بالهدف بل بالعمل والإنجاز. فلتتعلم إذاً أن تنظر إلى الطريق أيضاً بحب وشغف لا إلى الهدف فحسب.

ابتعد عن نظرة الكمال والخلو من العيب في إنجاز أعمالك. لعل الرغبة في إنجاز العمل على أتم وجه هي السبب الرئيسي الذي يجعل الكثيرين يؤجلون أعمالهم: فكثيرون ممن لديهم كل ما يلزم لتأليف كتاب ما لا يقدمون على ذلك لأنهم يسعون إلى الكمال في عملهم ويعلمون في الوقت ذاته أن ليس هناك كتاباً لا تشوبه الأخطاء والهفوات؛ وثمة آخرون ممن يعملون في وظائف بدخل منخفض جداً وفي ظروف عمل تضر بالصحة لا يبادرون إلى تغيير وظائفهم لأنهم يرون أن ليس هناك من وظيفة مثالية وكاملة المواصفات. فلتحاول على

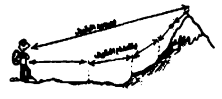
عكس هؤلاء أن تتمثل بالذين يؤلفون كتباً فيها بعض الأخطاء والهفوات وأن تقلد الذين يجرؤون على تبديل وظائفهم والقبول بوظائف أفضل لكن دون أن يشترطوا المواصفات الكاملة في الوظائف الجديدة.

اول جانب اللهو والمرح اهتماماً اكبر في حياتك. يلجأ البعض إلى معاقبة أنفسهم عندما يقعون تحت ضغط العمل وضيق الوقت بأن يمحوا جميع الألعاب على الكمبيوتر وأن يستغنوا عن التنزه وعن اللعب مع الأطفال في ساعات المساء، بيد أن سرعة إنجازهم وجودته تنقصان عوض أن تتحسنا. ذلك لأن غياب اللعب والمرح في الحياة يخل بتوازنها ويؤدي على العموم إلى انخفاض سوية الأداء.



اكسر هذه الحلقة المفرغة من الضغط وضيق الوقت. فالتركيز المفرط على العمل. فإهمال اللعب. فانخفاض مستوى الأداء: واهتم على العكس من ذلك بالراحة والاسترخاء والتركيز على العيش بوعي وإدراك لقيمة الحياة تحت ظروف ضغط العمل وضيق الوقت أكثر من الحالة العامة: ولتحدد أطراً ثابتة للقيام بنشاطات التسلية والمرح (نصف ساعة في اليوم للتنزه مشياً على الأقدام. وعشر دقائق لألعاب الكمبيوتر. و ... إلخ) واعلم أن عقلك يعمل بنشاط وإبداع في هذه الأثناء مما يجعلك على استعداد لممارسة العمل الجاد بعد الانتهاء من استراحة اللهو والتسلية: فالاستمتاع باللعب واللهو دون تأنيب الضمير كفيل بأن يجمع قواك ويركزها على متابعة أعمالك بعد استراحتك تلك بسوية مرتفعة من الجودة والسرعة: وفضلاً عن ذلك فإن جرعة صغيرة من اللعب تقيك من الأمراض الناشئة عن الضغوط النفسية.

تعلم كيف تفسر خوفك تفسيراً سليماً. من الطبيعي أن تشعر في بداية كل مشروع كبير بالخوف والقلق لأنك ترى



الهوة الكبيرة التي تفصلك عن هدفك، حيث تقف أنت في الوادي وهدفك مثبت على قمة جبل مرتفع بما يتناسب مع كبر مشروعك؛ والكثيرون يستسلمون بسبب ذلك الشعور المبرر بالخوف والقلق. ولكن فلنتذكر أن ذلك الشعور طبيعي وصحي ولا يجب أن يقودك إلى الاستسلام ولا بحال من الأحوال، بل إلى تقسيم المهمة الكبيرة إلى خطوات متعددة صغيرة تراها قابلة للإنجاز دون خوف أو قلق.

انجز مشاريعك بمخطط زمني معكوس. اكتب على ورقة في السطر الأول موعد إنهاء المشروع، وانتقل إلى الأسطر التالية ودوّن عليها مواعيد الانتهاء من اجزاء المشروع بالتسلسل الزمني العكسي انطلاقاً من المستقبل وصولاً إلى الحاضر: بالطبع يمكنك أيضاً أن تدون في مفكرتك العادية مواعيد الانتهاء من أجزاء المشروع انطلاقاً من موعد إنجازه كاملاً، لكنك حينئذ ستتحرك في مفكرتك بالاتجاه غير المألوف نفسياً، ما قد يزعج عقلك الباطن ويجعله يرفض هذه الخطة: على العكس من ذلك فإن تدوين الهدف في رأس الصفحة والخطوات الأولى في أسفلها يبدو طبيعياً، فذاك هو البناء الطبيعي لأي مشروع، حيث يبدأ المشروع في رأس مصممه من الهدف في المستقبل لينتقل خطوة خطوة إلى البداية في الحاضر.



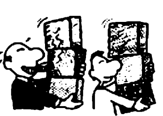
الجأ إلى هذا المخطط الزمني المعكوس حالما تشعر بأنك منهك ومقصر في تنفيذ مشروعك.

وظف قلقك توظيفاً جيداً. لا شك في أن القلق والهم يعيقان صاحبهما ويحبطانه: لكن عادة ما يبدأ المرء التفكير في المشاكل والمخاطر المحتملة (على غرار «ستكون المصيبة كبرى لو تأخرت في توريد الطلب ....») دون أن يتابع التفكير في تبعاتها ونتائجها، وهذا ما يكفي عادة للهروب من تلك المخاطر ومن المهام التي قد تولدها في الأصل: إن التوظيف المثالي للقلق يعني هنا أن يتابع المرء تفكيره بالنتائج المترتبة على تلك المخاطر. فلتطور إذاً تصوراً عن أسوأ ما

قد يحدث لو تأخرت فعلاً في توريد الطلب (على غرار «فقد أفقد مكان عملي» على سبيل المثال). ولكن لا تقف عند هذا الحد بل تابع التفكير. ماذا سأفعل لو فقدت مكان عملي؟ من الأجوبة الممكنة على مثل هذا التساؤل «سوف آخذ استراحة» أو «سأتابع تحصيلي المهني لأصبح مدرباً على آلية عمل الأنظمة».

وهكذا فعندما تفكر في الموضوع إلى نهايته تحقق ميزة قيّمة لا يحققها من يقف عند الشعور بالخوف والقلق من الإخفاق ولا يتابع الفكرة إلى آخرها، وتلك الميزة هي أن تعرف أنك قادر على تحمل تبعات الوقوع في المشكلة، وهذا ما يهبك الثقة بالنفس لكي تنجز مهمتك وتمشي على الرافدة وتعبر الهوة. لا بدافع الخوف من النيران بل بالأمان الذي تضمنه لك شبكة الأمان من تحتك وبفرح ومتعة في الإنجاز.

كلف الآخرين أكبر قدر ممكن من المهام



إن تكليف الآخرين المهمات والأعمال يُعد من أكثر الإجراءات توفيراً للوقت وضماناً للإنجاز السليم. قد يعترض البعض قائلاً إن التكليف لا يقوم به إلا المدراء والرؤساء، ولكن ذلك من الأخطاء الشائعة: فبوسع كل امرئ أن يوظف هذا الإجراء المفيد لصالحه، حتى أولئك الذين يصنفون أنفسهم بين من لا ينجح إلا في العمل المنفرد: أصحاب الشركات التي يعمل فيها شخص واحد، وربات البيوت، والموظفون في الوظائف السفلى من السلم الوظيفي: وهناك خمسة أسباب موجبة على الأقل لكي يلجأ المرء إلى إجراء التكليف:

1- يساعد تكليف العاملين في الشركة بعضَ المهمات والأعمال على دعم وتطوير قدراتهم ومهاراتهم وكفاءاتهم ويعزز فيهم روح المبادرة.

2- وفي الأسرة يساعد تكليف الأولاد بعضَ الواجبات والمهمات المنزلية على بناء استقلاليتهم وتعزيزها.

3- إن تكليف شخص أمراً ما يعني الوثوق بذلك الشخص ومنحه قيمة معنوية تعزز في نفسه الشعور بأنه يستحق الحياة.

4- يتطلب لجوؤك إلى تكليف الآخرين بعضَ أعمالك قدرتك على التعامل معهم، ما يساعدك على تطوير أهليتك للحياة الاجتماعية.

5- يساعدك تكليف الآخرين بعض أعمالك على تبسيط حياتك ويمكّنك من التركيز على المهمات الأساسية والحيوية بالنسبة لك.

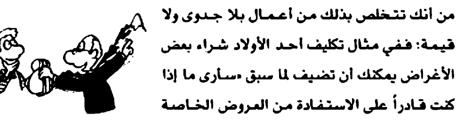
ولكي تنجح إجراءات التكليف عليك أن تعي بعض القواعد الأساسية وتتبعها:

1- أشعِرْ الطرف الآخر بكفاءته واتكل عليها

عادة من تكون ردود فعل العاملين في مكان العمل والأطفال في الأسرة إيجابية عندما تشعرهم بأنك تثق بهم وتسلمهم بعض المسؤوليات، ولذلك عليك الا توصِّف جميع خطوات إنجاز المهمات الموكلة بدقة فائقة: فمثلاً إذا ما أرسلت ابنك ليشتري بعض الأغراض من السوق فزوده بلائحة تسمح له شخصياً باتخاذ بعض القرارات (على غرار «أي نوع لذيذ من أنواع الفاكهة»، أو «شرائح اللحم المقدد التي تفضلها»)، وتقبل الا يطابق خياره ما كنت ستختاره أنت لو قمت بالمهمة بنفسك، وحدد الإطار الذي يمكنه التحرك ضمنه («على الا يتخطى ثمنها 20 يورو» على سبيل المثال).

2- احرص على أن تثير روح التحدي في نفس الطرف الآخر

ركز دائماً على التحدي والإثارة في المهمات التي تكلفها الآخرين ولا تنطلق من أنك تتخلص بذلك من أعمال بلا جدوى ولا قيمة: ففي مثال تكليف أحد الأولاد شراء بعض الأغراض يمكنك أن تضيف لما سبق «سأرى ما إذا كنت قادراً على الاستفادة من العروض الخاصة في السوق!».



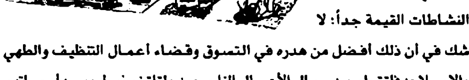
3- حدد أهدافاً مرحلية عندما تكلف شخصاً ما مهمةً كبيرة

من المفيد جداً أن تكلف الآخرين مهمات متوسطة أو طويلة الأمد: لكن عليك أن تعطي المكلف الوقت الكافي لإنجاز مهمته وأن تتأكد باستمرار وعلى نحو منتظم من أنك لا ترهقه بمهمتك وأن خطة العمل تطبق تطبيقاً صحيحاً؛ فعلى سبيل المثال إذا كانت المهمة هي ترتيب ديوان خاص بالمجلات وكانت مدة الإنجاز ستة أيام، فعليك أن تتأكد في نهاية اليوم الثاني أن ثلث المهمة قد أنجز، وإلا فشجعه وحمسه على بذل المزيد من الجهد؛ وأما أن تنتظر إلى نهاية اليوم السادس حتى تسأل عن مدى إتمام المهمة ـ بينما تعتقد في سرك أنه سيفشل ـ فذلك خطأ جسيم.

بعبارة أخرى، احرص على أن تكلف الآخرين يومياً أكبر قدر ممكن من المهمات والأعمال. ولا يجب أن يقتصر تكليفك على العاملين معك في مكان العمل أو على أفراد أسرتك في المنزل. بل حاول أيضاً أن تكلف الأقسام الأخرى في الشركة بعض المهمات والأعمال القريبة من مجال عملهم أو أن تستعين أيضاً بشركات خارجية مختصة في تقديم الخدمات (على غرار مكاتب إنجاز أعمال الكتابة، أو منظفي النوافذ، أو عمال الحدائق، أو ... إلخ).

استفد من إجراءات التكليف في حياتك الخاصة أيضاً

إن الوقت الذي تمضيه في البيت لا يقدر بثمن. فلتقضيه بالجلوس مع أفراد الأسرة والمعارف، أو بممارسة نشاطات الرشاقة والرياضة، أو بالتفكير والتأمل، أو بمتابعة التأهيل العلمي أو المهني، أو بغير ذلك من النشاطات القيمة جداً: لا



شك في أن ذلك أفضل من هدره في التسوق وقضاء أعمال التنظيف والطهي والإصلاح: فلتتعلم من رجال الأعمال الناجحين ولتلتزم نمط ومبدأ حياتهم وتطبقهما في مجال حياتك الخاصة.

وظف سائق سيارة

قد يبدو الأمر مبالغاً فيه وتقليداً للأغنياء والمترفين: لكن لتمسك بيدك قلم رصاص وتحسب على قصاصة ورق كم من الوقت الثمين بوسعك أن توفر لو لم تقم بأعمال التسوق بنفسك! يضاف إلى ذلك الكثير من الأعمال المنزلية الأخرى كاستعارة الكتب من المكتبة وإعادتها، وتوصيل الرسائل والطرود إلى مكتب البريد، وإيداع أفلام آلة التصوير للتحميض ومن ثم إحضار الصور، وإرسال الملابس إلى المغسل ومن ثم إحضارها نظيفة، و... إلخ.

إنك عندما تذهب بنفسك للتسوق، تحاول أن تشتري كل شيء من مكان واحد وقد تشتري بعض الأغراض بثمن باهظ توفيراً للوقت: بينما بوسعك أن تكلف السائق أن يذهب إلى أماكن متعددة للتسوق وإلى مراكز التسوق الكبرى التي تقدم عروضاً فيها توفير مالي لا بأس به، وقد يستفيد السائق نفسه من رحلة التسويق هذه ليشتري حاجاته المنزلية بأسعار مهاودة ويوفر بذلك جزءاً من مرتبه.



الكثيرون من الشباب يجدون متعة في قيادة السيارة، ولا شك في أنك ـ كشخص مقتنع بطريق التبسيط ـ معتاد على تنظيم لائحة بالأغراض التي تحتاجها من السوق. فلماذا إذاً لا تمشي على خطى الأمريكيين الناجحين في إدارة حياتهم ووقتهم وتستعين بعامل مختص بخدمات التسوّق يوفر عليك الوقت، وربما المال أيضاً، وفي المحصلة فإنه يوفر لك الحياة المريحة والمثمرة؟! ولعله من السهل أن تجد الشخص المناسب بوساطة ورقة تعلقها على باب مخزن التسوق وتكتب عليها مطلبك، ويفضل أن تحصل على موافقة أهل الشخص المتقدم أيضاً قبل إبرام الاتفاق النهائي معه، كما يفضل ولأسباب تتعلق بأمور التأمين ضد الحوادث أن يستخدم الشخص المتقدم سيارته الخاصة: اعرض عليه مبلغاً معيناً وثابتاً مقابل قيامه بكل أعمال التسوق المطلوبة لكي لا تضطر في كل مرة إلى

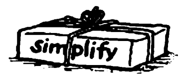
الاتفاق معه على الأجر؛ وبوسعك أيضاً كبديل للطريقة السابقة في إيجاد الشخص المناسب أن تستعين بإحدى الشركات المختصة في توصيل الطلبات والبضائع، فتلك الشركات قد تؤمن أيضاً سائقين محترفين.

استفد من خدمات توصيل البضائع

يزداد باطراد عدد المكتبات التي تعرض على زبائنها خدمة توصيل الكتب إلى طالبيها وخدمة طلب الكتب هاتفياً أو عن طريق الفاكس.

فإذا كنت تستفيد من خدمة توصيل الجريدة، فلمَ لا تزيد عليها الخبز أيضاً؟ اسأل واستفسر عما إذا كان في منطقة سكنك من يجلب الإفطار إلى المنازل (أو ابحث في دليل الخدمات تحت عنوان "خدمات الإفطار"): فليس من المنطقي أن تذهب إلى المخبز في الصباح جائعاً حتى تشتري الخبز الطازج، هناك من يأتي به إليك وفي الوقت المناسب.

لقد باتت خدمات التوصيل متوفرة اليوم بالنسبة للغالبية العظمى من البضائع: مستلزمات المكتب، والملابس، والعصير، وقطع الأثاث، ... اطلب تلك الأغراض تحديداً التي تستصعب شراءها من المتجر والتي يسهل عليك انتقاؤها من البيانات المصورة وكتيبات الدعاية المفصلة. وإذا لم يكن أحد في بيتك ليستلم البضائع ولم تجد أحداً من جيرانك تكلفه تلك المهمة فدع الشركة الموردة تسلمك البضائع في مكان العمل.



اقض على الإزعاجات التي تبدد تركيزك

لعلها مشكلة تضيع وقتك وتخفض من سوية أدائك في العمل كما في البيت أيضاً. فلا تكاد تبدأ إنجاز مهمة ما حتى يبدد تركيزك أمر ما أو شخص ما. قد يكون رئيسك في العمل أو أحد زملائك أو أحد المتصلين بالهاتف أو أحد الزوار أو ربما شريك حياتك أو أحد أولادك.

بوسعك أن تحل مشاكل الإزعاج النمطية باتّباع بعض النصائح والإجراءات الفعالة والتقنيات المفيدة التي لا تحرجك ولا تجرح الآخرين أو تصدمهم:

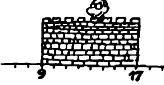
مقترحات طريق التبسيط إلى المدراء والرؤساء لوقف الإزعاجات التي تبدد تركيزهم

أغلق بابك

لم يعد المدراء والرؤساء الناجحون يتبعون طريقة "الباب المفتوح دائماً" للإيحاء بقربهم من العاملين معهم، بل لقد دخلت طريقة التفكير المرن إلى إدارات الشركات الكبرى: يغلق الباب أثناء إنجاز الأعمال المهمة وأثناء مناقشة الخطط والمشاريع الحيوية والتي تتطلب تركيزاً واستمراراً. ويفتح فيما خلا ذلك من أوقات لا يشكل فيها دخول الأشخاص فجاة ودون موعد مسبق إزعاجاً أو تعطيلاً للعمل. وفي أيامنا هذه يلجأ رؤساء الشركات الأمريكية إلى رد الباب وتركه مفتوحاً فتحة ضيقة جداً، ما يبعد الإزعاجات المحتملة ويوحي للعاملين في الوقت ذاته بأنهم مرحب بهم في أي وقت تكون هناك حاجة فعلية طارئة لمقابلة المدير أو الرئيس.

أوقات الانكفاء

اتفق مع العاملين معك على أوقات محددة لا تسمح خلالها باي إزعاج. أكان من داخل الشركة أم من خارجها، ودع السكرتير أو عامل المقسم يحجبان عنك جميع المراجعات والاتصالات الهاتفية الداخلية والخارجية: وأما إذا كنت تعمل بمفردك، فاحجب وسائل الاتصال بك في أوقات معينة من اليوم يكون إنتاجك فيها أفضل ما يمكن واستعض عنها بالمجيب الآلي.



أوقات الانفتاح

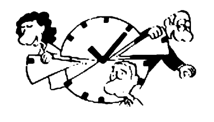
إلى جانب أوقات الانكفاء عليك أن تحدد أوقات معينة تكون فيها مستعداً لمقابلة العاملين وسماع مطالبهم وشكاويهم وهمومهم. وعليك أن تلتزم تلك المواعيد التزاماً صارماً حتى يعتاد العاملون عليها ويتركوك تعمل في جميع الأوقات الأخرى.

صندوق الشكاوي

ولكي تبعد عنك الإزعاجات ضع صندوقاً أمام بيتك ليضع فيه العاملون جميع تساؤلاتهم واعتراضاتهم الخطية، على أن تقرأها جميعاً بعد انتهاء وقت انكفائك مباشرة وتأخذها على محمل الجد لكي يلتزم العاملون هذه الطريقة ويعتمدونها أيضاً.

وبصراحة ...

نقول للمدير الذي يتذمر من وضعه ويشكو قائلاً إنه لا يجد الوقت اللازم لإنجاز أعماله كمدير وإن العاملين يهدرون وقته بأدق التفاصيل وأتفه الأمور:



«فلتذهب إلى بيت ريفي منعزل أو فندق هادئ لتقضي هناك أسبوعين من التفكير بمستقبل شركتك ووضع الخطط الكفيلة بنجاحها. فلا شك في أن مديراً جيداً أدار شركته حتى الآن على أتم وجه قادر فعلاً على ترك شركته هذه المدة القصيرة دون أن تنهار وتغرق في المشاكل والأزمات. فالإدارة الجيدة تعني أن الأقسام المختلفة قادرة على أن تدير نفسها بنفسها على المدى القصير».

مقترحات طريق التبسيط إلى العاملين لوقف إزعاجات رؤسائهم ومدرائهم

لا يزال الكثيرون من المدراء والرؤساء ينتظرون من العاملين معهم أن يتركوا كل أعمالهم ويسرعوا تلبيةً لنداء رؤسائهم مهما كانت أعمالهم ملحة ومهما كان

الوقت غير مناسب، وغالباً يتوجب على العامل الذي ترك كل شيء وأتى مسرعاً ليضع نفسه في تصرف رئيسه أن ينتظر حتى ينهي الرئيس مكالمته الهاتفية أو يودع ضيفه. من شأن الإجراءات التالية أن تحمي العامل من إزعاجات رئيسه أو مديره وتجعله يوظف وقته أفضل توظيف:

تابع عملك أثناء انتظارك

خذ معك عندما تسنح الظروف بعض المستندات أو المعاملات أو الأضابير للاطلاع عليها أو متابعتها وأنت تنتظر مقابلة المدير في غرفة الانتظار: إنك بهذه الطريقة تستفيد من الوقت الضائع قبل المقابلة وتترك في الوقت ذاته انطباعاً جيداً لدى المدير بأنك عامل مجتهد ومجد.

خطط لمقابلة المدير واستبق الطلب

كن فاعلاً ولا تنتظر حتى يناديك رئيسك في العمل، بل اقترح عليه موعداً لمناقشة سير المشاريع الهامة المنوطة بك يناسب الطرفين، فتتمكن بذلك من تحضير نفسك للمقابلة تحضيراً جيداً وتوفر علاوة على ذلك من وقت الطرفين.

وبصراحة ...

تأكد قبل أن تتهم رئيسك بإزعاجك وتشتيت تفكيرك من أنه فعلاً يفعل ذلك خارج حدود العلاقة الفعالة بين العامل ورئيسه: فإذا كان إدارياً جيداً وكان يحدد أهدافاً واضحة ويضع أولويات العمل بما يخدم أهدافه ولا يتصل بك أو يأتي إليك إلا لسبب وجيه، فإنه لا يسرق وقتك ولا يؤثر سلباً على سوية أدائك: لكن إذا كنت بالرغم من ذلك تشعر بأن قدومه إليك يزعجك، فلا بد أن يكون لذلك سبب آخر: فربما تلوم رئيسك بغير وعي تام ودونما وجه حق على مشاعر خيبة الأمل والإحباط دون أن يكون له علاقة بها: حاول إذاً أن تجد المسببات الحقيقية لتلك المشاعر، فربما تتمنى في صميمك أن تبدل وظيفتك أو أن تحظى بقدر أكبر من الثقة بالنفس، وحينئذ لا يحل مشكلتك أن تتهم رئيسك بأنه يضيع وقتك!

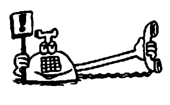
مقترحات طريق التبسيط إلى الزملاء لوقف إزعاجات زملائهم

كن لطيفاً ولبقاً

واهتم بالتفاهم المتبادل مع زملائك والتواصل المنتظم معهم في أوقات محددة. واشرح لهم أنك واستناداً إلى إيقاعك الداخلي وزمنك الذاتي تعمل بأداء نسبي مرتفع في أوقات محددة وترغب لذلك أن يتركوك تعمل في تلك الأوقات: اكتب ملاحظة على بابك تقول: «الرجاء عدم الإزعاج بين الساعة الثانية والساعة الرابعة بعد الظهر» على سبيل المثال: واتفق مع زملائك على وقت محدد يومياً أو أسبوعياً للتداول في أمور العمل المشتركة ومناقشة المشاكل والحلول الممكنة.

قدم بسلوكك مثالاً للآخرين

امتنع عن إزعاج الآخرين بزياراتك المفاجئة. بل اتصل هاتفياً في كل مرة واتفق مع الشخص الذي تريد أن تقابله على موعد يناسب الطرفين: فلا شك في أنك بهذه الطريقة تدفع الآخرين إلى



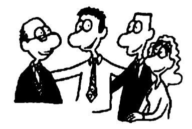
محاكاتك وتحويل طريقة عمل الشركة ككل من «إنجاز كل شيء في الحال بعشوائية مرهقة» إلى «إنجاز كل شيء في موعده بروية وهدوء».

الوضوح والحزم

عندما يفاجئك أحد الزملاء بزيارته في الوقت غير المناسب وبرغم كل ما سبق من إجراءات، انظر إليه وقل له بحزم ولطف: "إنني الآن منشغل جداً بمعاملة أحد الزبائن وأريد أن أنجزها هذا اليوم، وسأكون بعد ذلك أقل انشغالاً: أشكرك على تفهمك". وعد مباشرة للاهتمام بعملك بعد ابتسامة لطيفة وإيماءة بالرأس.

الدردشات الوقائية

احرص في أوقات بداية يوم العمل واستراحة الغداء ونهاية يوم العمل على المشاركة ببعض الأحاديث الجانبية والدردشات القصيرة والمحددة زمنياً. فمن شأن ذلك أن يقوي علاقاتك الاجتماعية بزملائك ويؤكد على انتمائك إليهم واحترامك لهم: وقد تكون بعض الإزعاجات أثناء العمل مدفوعة أصلاً وبدون وعي صاحبها بتلك الغريزة إلى تعزيز الانتماء إلى المجموعة: ولذلك فإن تلك الأحاديث الجانبية المنتظمة، والتي قد لا تأخذ من وقتك أكثر من خمس دقائق في اليوم الواحد، من شأنها أن تجنبك الكثير من الإزعاجات غير المقصودة أثناء عملك.



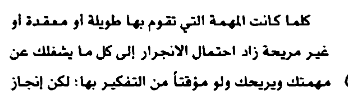
وبصراحة ...

عليك أن تمتحن نفسك بنظرة ناقدة لتكتشف مدى مساهمتك الذاتية في انقطاع وتيرة عملك: هل أنت ممن يجنح عادة إلى بدء الأحاديث ويجد متعة فيها؟ وهل تخشى من خلال انكفائك على ذاتك أن تزعج الآخرين أو أن تصبح منبوذاً من قبلهم؟ وهل تبالغ في إرهاق نفسك بمهمات تفوق قدرتك على الإنجاز أو تتجز المهمات التي تكلف إنجازها بسهولة مبالغ فيها، مما يجعلك تنجرّ بسرعة إلى كل ما يبعدك عن هموم العمل وضغوطه.

مقترحات طريق التبسيط إلى من يعمل خارج المنزل

لوقف الإزعاجات التي يسببها بنفسه





كلما كانت المهمة التي تقوم بها طويلة أو معقدة أو غير مريحة زاد احتمال الانجرار إلى كل ما يشغلك عن مهمتك ويريحك ولو مؤقتاً من التفكير بها: لكن إنجاز

المهمة من واجبك ولا بد أن تدفع في نهاية المطاف ثمن انقطاعك عن إنجازها والمبالغة في تأجيلها: فحينئذ ستضطر للعمل تحت الضغط وسترهق نفسك وربما تفشل في إنجاز مهمتك في الوقت المطلوب أو بالجودة المطلوبة. نورد فيما يلي أوسع أشكال الانشغال عن العمل انتشاراً ونقدم الحلول المناسبة لها:

افصل الشؤون الخاصة عن شؤون العمل

المشكلة: تجد متعة في زيارة الزملاء لتبادل الأحاديث الخاصة (ربما تريد أن تخبر السيد فلان أن السيدة فلانة تعاني من مشاكل كثيرة مع ابنها علان...).

حل طريق التبسيط: أجر تلك الأحاديث خارج أوقات الدوام، في استراحة الغداء على سبيل المثال.

حاول أن تبقى في مكانك

المشكلة: تذهب لمقابلة زميل لك في قسم آخر أو في فرع آخر من الشركة، على الرغم من أن الأمر الذي تريد أن تقضيه غير ضروري أو يمكن أن يقضى باتصال هاتفي.

حل طريق التبسيط: جرب في الأسبوعين القادمين أن تتكل اتكالاً كلياً على الهاتف وسيلة لقضاء جميع أمور العمل التي تتطلب مناقشة مع الزملاء من الأقسام والفروع الأخرى: وانظر إلى كل اتصال هاتفي باعتباره توفيراً للوقت.

ضع حداً لاستراحاتك الإبداعية



المشكلة: تكثر من المشي في المكتب أو في ممرات الشركة سعياً وراء الأفكار الخلاقة، أو تلجأ إلى الحديث مع الآخرين لكي تخطر في بالك الخواطر الإبداعية.

حل طريق التبسيط: قف أمام النافذة وانظر إلى الأفق مدة ثلاث دقائق، وافرك أثناء ذلك صحني أذنيك (أو ما يسمى قبمتي التفكير) بقوة من الأسفل إلى الأعلى وبالعكس ثلاث مرات متتالية: فمن شأن ذلك أن ينعش المخ وينشّطه.

تفادى الازدحام

المشكلة: تكثر من الذهاب إلى مكان تصوير المستندات أو أماكن الخدمات الأخرى، وذلك أثناء أوقات الازدحام الشديد، وتتذمر من طول انتظارك قبل أن يأتي دورك.

حل طريق التبسيط: تعرف على الأوقات التي يكون فيها مكان التصوير خالياً: واجمع المستندات التي تنوي تصويرها خلال يوم كامل أو بضعة أيام لتصورها دفعة واحدة: والأفضل من هذا وذاك، كلف شخصاً آخر جمعَ أعمال التصوير وإنجازها.

ضع أطراً واضحة لاجتماعات العمل

المشكلة: الاجتماعات وجلسات المناقشة مع الزملاء والعاملين تطول وتطول ولا تعرف حداً (بحجة التعرف على الآخرين والحرص على العلاقات الطيبة معهم).

حل طريق التبسيط: عندما تناقش مشروعاً بعينه لا تدعو إلى الاجتماع إلا من له علاقة وثيقة به: حدد جدول الأعمال ومدة مناقشة كل بند؛ وإن لم تكن منظم الاجتماع، فبوسعك أن تبادر إلى تحديد وقت حضورك (فتقول على سبيل المثال: «علي أن أعود إلى مكان عملي في الساعة الثالثة بعد الظهر»).

مقترحات طريق التبسيط إلى من يعمل في المنزل
لوقف الإزعاجات التي يسببها بنفسه

إذا كنت تعمل في البيت في مكتبك الخاص فإنك في منأى عن العديد من مصادر الإزعاج النمطية السائدة في أماكن العمل في الشركات والمؤسسات: وبالمقابل عليك أن تتكل على نفسك كلياً وأن تحمي نفسك من فترات الملل وفقدان النشاط: نذكر فيما يلي أكثر المشاكل إزعاجاً وأوسعها انتشاراً وكيفية تخطيها:

احتفظ على الدوام بمفكرة الأفكار الخلاقة بالقرب منك



المشكلة: بينما تنجز مشروعاً يحتاج إنجازه زمناً طويلاً نسبياً تخطر في بالك أفكار كثيرة ومفيدة لمشاريع أخرى (ولعلك تقول في نفسك: «إنني فوضوي خلاق. وعلى المرء الا يسد اذنيه عندما يأتيه الوحي!»). لكن النتيجة أنك تؤخر بذلك إنجاز مشروعك عندما تشتت انتباهك وتركيزك بتلك الأفكار مهما كانت مهمة.

حل طريق التبسيط: جهز مكتبك بمفكرة خاصة بالأفكار الخلاقة أو بآلة تسجيل تحسباً للحظات الإبداع تلك: سجل الفكرة مع تاريخها وعد بسرعة إلى مشروعك الحالي.

كافئ نفسك

المشكلة: تقضي وقتاً مبالغاً فيه في اللعب بألعاب الكمبيوتر أو تصفح صفحات الإنترنت.

حل طريق التبسيط: اسمح لنفسك بألعاب الكمبيوتر وتصفح صفحات الإنترنت كمكافأة فقط بعد ان تكون قد انجزت خطتك (كأن تقول في نفسك «عندما أنتهي من العمل الذي بين يدي ساكافئ نفسي بجولة من لعبة جزيرة القردة على الكمبيوتر»): وأما لمواجهة إدمان تصفح صفحات الإنترنت فهناك دواء قديم ولكنه ناجع، الا وهو الاستعانة بالمنبه وضبطه ليرنّ بعد 20 دقيقة ويعيدك إلى عالم الواقع بعد جولة شيقة في عالم الخيال.

أفضل وسيلة للتخلص من مرض «الخوف من الورقة البيضاء»

المشكلة: عليك أن تصوغ رسالة أو طلباً أو جواباً ما ولا تخطر في بالك البداية المناسبة. فتقف مشلولاً أمام شاشة الكمبيوتر او الورقة البيضاء.

حل طريق التبسيط: اترك الجملة الأولى واكتب الثانية أو الثالثة: فإذا كنت تكتب بمساعدة الكمبيوتر يكون الأمر في غاية السهولة، فبوسعك إدخال الجملة الأولى متى شئت ودون أي عناء، وسترى أنك ستكتبها بطريقة تلقائية آلية بعد أن



تكون قد صفت بقية النص: أما عندما تكتب على الورق فيجب عليك أن تترك المزيد من الفراغ في بداية النص لكي تحافظ على خيارات أوسع في اختيار العبارات المناسبة دون أن تضطر إلى تصغير خطك أو تقريب الكلمات بعضها إلى بعض.

هرول ثم اقفز

المشكلة: أمامك مهمة لا تستمتع بإنجازها وكأنك مرغم على القفز فوق حاجز مرتفع.

حل طريق التبسيط: عد بضع خطوات إلى الوراء واستخدم صورة ملف إحدى المهمات المماثلة المنجزة كنقطة بداية وعدل فيها بما يتناسب مع المهمة الجديدة، أو انطلق من ملف مكتوب لمهمة مماثلة وانقل نفس العبارات والجمل المستعملة مع بعض التعديلات البسيطة التي تناسب المهمة الجديدة: وسترى بعد حين أنك لم تعد بحاجة إلى الملفات القديمة وأنك الآن قادر على القفز فوق الحاجز بعد هرولة قصيرة ولكن ضرورية.

طريقة نشوب العاصفة الفوضوية

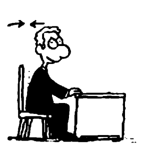
ابدأ مهمتك بكتابة ما يخطر في بالك من عبارات وكلمات وأنت تفكر في موضوع المهمة لمدة لا تتجاوز الخمس دقائق: اكتب كلمة هنا ودوّن عبارة هناك دون أي قاعدة أو نظام، وكأنك ترسم نقاط انطلاق عاصفة فوضوية، منها ما يجتمع ليشكل العاصفة ومنها ما يضعف ويندثر، ومن ثم اربط تلك العبارات والكلمات التي تربطها علاقة ما بعضها ببعضها الآخر، وبعدئذ رتب تلك العبارات واختر العبارة المناسبة للبدء بها وأحطها بدائرة أو إطار مميز.

مقترحات طريق التبسيط لوقف إزعاجات الزوار والزبائن

ادخل في الموضوع مباشرة

لا تسمح للفترة الأولى من اللقاء والمخصصة للسلام والتحية ان تطول اكثر من بضع جمل: ولا تحول الحديث بعد ذلك بأي حال من الأحوال إلى الأمور الشخصية أو العامة. ولا تسأل: «كيف الحال؟». بل ابدأ بداية تقود مباشرة إلى غرض المقابلة: «ما الموضوع؟».

وظف لغة جسدك

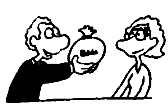


لا تدعُ زوارك المفاجئين إلى فنجان من القهوة أو الشاي أو المشروبات الباردة: ولا تقدم على ما يوحي لهم بأنهم مرحب بهم: فلا تسند ظهرك إلى الخلف تعبيراً عن الهم بأخذ استراحة. بل حافظ على استقامة ظهرك مما يوحي باستعدادك لمتابعة عملك.

استخدم حيلة ساعة اليد

ضع منذ البداية إطاراً زمنياً واضحاً للزيارة يتحدد بمدى أهمية الشخص الزائر («أمامنا من الوقت 10دقائق / ما يقارب الساعة. فلندخل إذاً في الموضوع مباشرة!»). واحرص على أن تكون هناك ساعة في مكتبك يراها الزائر من مكان جلوسه دون أي جهد: ومن الحيل الفعالة جداً: اخلع ساعة يدك بعد إشارتك إلى الوقت المتاح للمقابلة وضعها أمامك بطريقة استعراضية.

أنهِ الزيارة بسكّرة



بين للضيف أنك تحترمه وتقدره، وأن الوقت الذي تحدده للزيارة لا يتعلق بمدى الاحترام والتقدير. ولا تنس في ختام المقابلة أن تشيد بصدق بإحدى صفات الضيف التي تستحق المديح، فمن شأن ذلك أن يسهل الوداع ويحلّيه.

أسرع في التصرف قدر المستطاع

فإذا كان بمقدورك حل مشكلة الطرف الآخر بسرعة، فحلها في الحال: وإلا فحاول تكليف شخص آخر متابعتها، أو اطلب من الطرف الآخر توصيف النقاط الأساسية في مشكلته خطياً.

إجراءات وقائية

اتفق مع السكرتير أو مع احد الزملاء في حال قدوم زائر دون موعد واطلب منه أن يتصل بك بعد 5 ادقيقة من وصول الزائر ليخبرك بأمر طارئ يجب أن يعالج في الحال.

أرسل إشارات واضحة تشير إلى رغبتك بإنهاء الزيارة

حاول أن تستعمل لغة الجسد للإيحاء للطرف الآخر بأن الزيارة على وشك الانتهاء: أغلق مفكرة مواعيدك التي كنت على أساسها تناقش أمراً ما مع الضيف، ورتب بعض الأضابير على السطح المكتب، وغير وضعية جلوسك بحيث تجلس على الجزء الأمامي من الكرسي إيحاءً بالاستعداد للوقوف: لخص نتيجة الاجتماع بجملة واحدة وأضف: «أعتقد أننا خطونا خطوة مهمة نحو الأمام، لقد أسعدتني زيارتك»: حينئذ سيفهم الطرف الآخر الإشارة ويهم بالوقوف: وعليك حينها أن تقف ايضاً وتودعه بلطف ومودة.



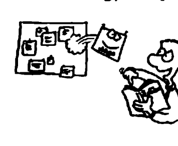
المكابح الاضطرارية

عندما لا تنفع كل الطرق السابقة لا يبقى أمامك إلا أن تنهي الحديث بتعبير إيجابي في الوجه وتصفق صفقة خافتة وتقول: "أعتقد أننا أوضحنا كل شيء": ومن ثم تقف مودعاً.

رافق ضيفك على الطريق

لعل أكثر ما يعلق في ذاكرة الضيف هو الانطباع الأخير الذي تتركه في ذهنه؛ وغالباً ما ينسى كم من الدقائق أهديته من وقتك الثمين؛ لذلك لا تبخل ببعض الدقائق الإضافية ورافق ضيفك إلى الباب أو إلى المصعد أو إلى سيارته، فتشعره بأنك تفعل شيئاً خاصاً لأجله؛ ومن شأن ذلك أن يعوض عن قصر الوقت الذي أمضيته معه وربما أن يضاهيه، فيخرج الضيف بانطباع إجمالي إيجابي جداً سيبقى راسخاً بعد مرور فترة من الوقت، في حين ستضيع تفاصيل ما جرى بينكما من نقاش وكم من الوقت كانت مدة الحديث.

التخطيط المسبق



عندما يمتد اللقاء أكثر مما هو مخطط له، اطلب من ضيفك أن يحتاط في المرة المقبلة ويتصل قبل الزيارة لتحديد موعد اللقاء لكي تتثنى مناقشة جميع المواضيع بالشكل المطلوب.

اقض على فوضويتك

من الصفات النمطية للأشخاص الذين يجنحون إلى الفوضى غياب القدرة على الانتهاء من الأعمال التي يبدؤون بها؛ ولعل أوضح مثال على تلك الظاهرة عدم إغلاق عبوة معجون الأسنان بعد استعمالها؛ ومن الأمثلة الأخرى على تلك الظاهرة:

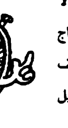
- ترك أكياس وعلب حفظ الطعام كما بقاياه في السيارة بعد الأكل وعدم رميها في حاوية القمامة.
- عدم وضع قطع النقود المعدنية في المحفظة المخصصة لها، بل في أحد جيوب السترة لا على التعيين.

- عدم تعليق المعطف وقطع الثياب الأخرى في مكانها المناسب بعد خلعها.
- عدم وضع قطع الثياب التي يعوزها الغسل في السلة المخصصة لهذا الغرض، بل تركها منتشرة في كل مكان.
- عدم إعادة عدة الشغل إلى صندوقها الخاص بعد إنهاء استخدامها.

وتذكر أنك بتلك التصرفات لا توفر الوقت أبداً لأنك ستضطر في وقت ما لترتيب تلك الأغراض ووضعها في المكان المناسب؛ وكل ما في الأمر أنك وبرغم الجهد الذي ستبذله في ترتيب أغراضك ستكون محاطاً بفوضى لا شك في أنها تصعب عليك الحياة وتسبب لك الكثير من المشاكل والمصاعب.

مبدأ الثلاثين ثانية

الكثيرون ممن يجنحون إلى الفوضى يشعرون بضغط الوقت المستمر وكأن أحداً ما يدفعهم إلى الاستعجال؛ كما نجدهم متذمرين على الدوام حيال كثرة المهام التي تنتظرهم قائلين لما يعترضهم من أعمال صغيرة: «ليس الآن». ولعلهم يبالغون في تقدير ما يتطلبه إنجازها من وقت؛ فلتتأكد من الأمر بنفسك ولتقس بوساطة ساعة الحائط أو ساعة التوقيت كم من الوقت تحتاج لإنجاز تلك الأعمال التي تعترضك يومياً وتتهرب منها لأنك لا تجد متعة في إنجازها أو ظناً منك بأنها تحتاج للكثير من الوقت؛ فلا شك في أنك عندما تكتشف أن تعليق المعطف في مكانه المناسب على سبيل المثال لا يحتاج إلا لعشرين ثانية، ستقدم في المستقبل طوعاً على إنجاز ذلك بسرعة والتخلص من الفوضى التي يسببها عندما تلقيه في غير مكانه؛ كما إن شفط غبار البيت بالمكنسة الكهربائية لا يحتاج سوى لأربع دقائق، وكي القميص لثلاث دقائق.



فلتطبق مبدأ الثلاثين ثانية للتخلص من فوضويتك: فعندما لا يحتاج ترتيب غرض ما أكثر من ثلاثين ثانية، بادر فوراً إلى وضعه في مكانه الناسب؛ وإذا ما طبقت هذه القاعدة عن قناعة وبحزم فإنك سترى قريباً أن سيارتك كما منزلك ستبدو اكثر ترتيباً وأقل فوضى وستبقى كذلك أيضاً.

ضع حداً لتدفق المعلومات إلى راسك

يزداد في كل يوم الوقت الذي نمضيه أمام التلفزيون أو بتصفح الجرائد والمجلات وصفحات الإنترنت سعياً وراء الأخبار والمعلومات او تلقياً لفيضها الذي لم يعد ينحسر: وعلى الرغم من أن كل وسيلة جديدة لبث أو نقل المعلومات تدخل حياتنا بهدف معلن يتمثل في تبسيطها، إلا أنها في نهاية المطاف تزيد من تعقيدات الوسائل القديمة التي تستمر هي الأخرى بالنشاط والازدهار: فلتفتش هنا أيضاً عن طريقك إلى التبسيط: وستجد فيما يلي بعض المقترحات: اختر ما يناسبك منها:

اختصر كوم مواد القراءة التي تنتظرك

لا تجهد نفسك بأكوام الجرائد والمجلات والكتيبات الإعلانية وغيرها من مواد القراءة المختلفة: فمتى أصبح كوم مواد القراءة الذي ينتظرك اكبر مما أنت قادر على قراءته في شهر واحد، لم يعد يعني لك فعلاً سوى حملاً ثقيلاً: لذلك فلتلقِ نظرة عابرة على جميع محتويات ذلك الكوم ولتنتقِ منها ثلاث مواد للقراءة ولتتخلص مما تبقى منه في الحال: وسترى أنك ستشعر بكثير من الارتياح حينئذ. وبما أنك قد قمت بهذه الخطوة المهمة، تابع في هذا الطريق واخطُ الخطوة التالية وهي قراءة تلك المواد المنتقاة في أقرب فرصة ممكنة، أي اليوم قبل الغد: ولكن قبل أن تبدأ قراءة موادك المختارة احذف منها ما استطعت (انظر إلى النصيحة التالية).

اقرأ المجلات بالمقص أو السكين



إذا وجدت مقالاً يثير اهتمامك، فاقتصه من المجلة أو الجريدة أو الكتيب الذي يحتويه وتخلص مما تبقى، لكي لا تتراكم عندك مواد القراءة التي تحتفظ بها بسبب مقال وحيد فيها لا غير يستحق القراءة.

أضف إلى كتبك مفاتيح الصفحات الخاصة بك

إذا ما عثرت وأنت تقرأ كتاباً ما على فقرة مثيرة للاهتمام، فدون أرقام صفحات تلك الفقرة على ورقة خاصة ألصقها على دفة الكتاب الخلفية من الداخل؛ فذلك يساعدك في المستقبل على إيجاد تلك الصفحات المهمة في هذا الكتاب ويوفر عليك عناء البحث، فضلاً عن أنك بهذه الطريقة تقرأ كتابك بوعي وتركيز أكثر.

وإن وجدت هذه الطريقة مضنية، فالجأ إلى استخدام اللصقات الملونة الصغيرة التي يمكن نزعها دون أن تترك أثراً في المكان الذي كانت ملصقة فيه؛ ولن تحتاج من تلك اللصقات عدداً كبيراً للكتاب الواحد، فعادة يحتوي الكتاب الواحد على ثلاثة إلى عشرة مواضع مهمة ربما تحتاج لأن ترجع إليها في المستقبل؛ وستجد تلك المواضع بسهولة كبيرة بمساعدة اللصقات الملونة التي يفضل أن تتركها تبرز خارج الصفحات من جهة الكتاب العلوية عندما تعيده إلى رف الكتب؛ وعلاوة على ذلك فإن اللصقات تجعلك وبنظرة سريعة على رف الكتب تكتشف الكتب التي سبق لك أن قرأتها بتفحص وتمعن.

ولا يقتصر ما سبق على الكتب المعرفية، بل يمكن تطبيقه والاستفادة منه في مجال الروايات والقصص أيضاً؛ فإذا ما قرأت مقطعاً مؤثراً من رواية ما، فعليك بلصقة ملونة لتعلّم موضع ذلك المقطع في الرواية.

لا تقرأ الصحف اليومية

إن تصفح الجرائد والصحف اليومية أثناء تناول طعام الإفطار عادة محببة لدى الكثيرين: لكن ما يكتسبه المرء من معلومات مفيدة عبر قراءة الصحف والجرائد ضئيل فعلاً: فحتى في أفضل الصحف اليومية لن تقرأ أكثر من مقال وحيد قد تجده مثيراً للاهتمام لدرجة أنك تذكره للآخرين في سياق ما تبقى من يومك: ولنتساءل بصراحة وصدق: هل كنت ستخسر شيئاً لو أنك لم تقرأ ذلك المقال؟

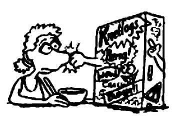
نصيحة طريق التبسيط: كلف أحد أفراد أسرتك تصفح الجرائد والصحف: فإذا وجد ما هو مثير للاهتمام فسيخبرك من تلقاء ذاته: وأما أخبار اليوم فتحصل عليها من جهاز الراديو في السيارة أو في المطبخ (المكان المفضل للاستمتاع بالبث الإذاعي) أو من نشرة أخبار المساء. فلتقرأ أثناء تناول طعام الإفطار مقالات المجلات المتخصصة، والمنتقى منها على وجه التحديد: لكن أفضل ما يمكنك القيام به في هذا الوقت من اليوم هو التواصل مع أفراد الأسرة: فأهمية الجلوس سوية مع أفراد الأسرة على مائدة الإفطار توازي أهمية جلسات العمل الصباحية لمناقشة سير أمور العمل مع العاملين والزملاء في الشركة.

أما إذا كنت لا تستطيع التخلي عن تصفح جريدتك اليومية، فاقرأ أجزاء مختارة منها فقط، وبالتحديد تلك الأجزاء التي تقدم لك معلومات مفيدة فعلاً في حياتك العملية (كالجزء الاقتصادي أو التعليق السياسي): وتجاهل باقي الجريدة تماماً ولا تتصفحها: فالوقت الذي ستقضيه في تصفح الجريدة كاملة أثمن بكثير من الفائدة التي ستحصل عليها.

استخدم كتيب خاص بالملاحظات بدلاً من قصاصات الورق المتفرقة

إذا أردت أن تدون ملاحظة أو أمراً أو فكرة ما بغرض الاستذكار والحفظ، فعليك بتدوينه في مفكرتك أو في كتيب خاص بالملاحظات والأفكار والخواطر التي لا ترغب في نسيانها: لا تهدر جهدك ووقتك بالكتابة على قصاصات الورق، فذلك يكلفك وقتاً أطول من اللازم وقد يجعلك تفقد ما حرصت على تدوينه، وقد يؤدي أيضاً إلى تشتيت أفكارك وإفقادك القدرة على التركيز.

ابعد الدعايات عن محيطك



ترسل القمصان والقبعات المهورة بالدعايات وفناجين القهوة المزينة بشعارات الشركات المشهورة واللصقات الفكاهية الملصقة على برادك والأقلام التي توزعها الشركات وتحمل أسماءها وآلاف الأغراض الأخرى في محيطك وعلى مدار الساعة إشارات تحاول أن تضلل وعيك وتؤثر على عقلك الباطن: فلتنفِ كل محاولات التضليل تلك من محيطك: فبوسعك على سبيل المثال أن تفرغ محتوى علبة رقاقات الذرة التي تتناولها على طعام الإفطار والمزينة بلوحة ملونة من الإيحاءات الدعائية وتعبئها في مرطبان زجاجي شفاف لا يحمل أي نوع من الدعاية، فذلك يحفظها من التلف ويحمي عينيك من هجوم الدعايات.

اعرض كتب الأطفال على رف الكتب

انتقِ كل أسبوع كتابين من كتب الأطفال واعرضهما في رف الكتب، تماماً كما تجد الكتب معروضة في المكتبات، بحيث تكون صفحة الغلاف الأمامية لكل منهما على مرأى من الأطفال واليافعين واليافعات في البيت: فذلك يشجعهم على قراءة هذين الكتابين من خلال إرسال إشارة جذابة إليهم تذكرهم بكتابيهم الجميلين وتدعوهم لتصفحهما، كما يرسخ في لاوعيهم أهمية الكتب ومكانتها وأهمية القراءة بصورة عامة.

اقرا الصفحات الإعلامية والتثقيفية

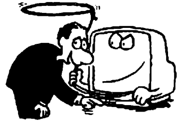
سنروج فيما يلي لكتابنا الذي بين يديك وللخدمات الإعلامية الأخرى التي نقدمها، لقد قمنا قبل تأليف هذا الكتاب بقراءة وتفحص ودراسة ما يفوق الستمئة وخمسين كتاباً ألمانياً وأمريكياً (محتوى رف مليء بالكتب ارتفاعه مترين اثنين وعرضه مترين أيضاً): وإنك لتقرأ عزيزي القارئ في صفحات هذا الكتاب خلاصة المعلومات الموجودة في ما ارتفاعه اثنا عشر متراً من الكتب وما قد كلفنا ما يقارب سبعة آلاف يورو والكثير الكثير من الوقت الثمين.

كما نصدر كتيباً شهرياً بعنوان بسط حياتك simplify your life® ايضاً يعنى بإعلامك بكل الإصدارات الحديثة المتعلقة بموضوع تدبير الأمور الحياتية وأمور الإدارة والعديد من الموضوعات المعرفية الأخرى: علاوة على ذلك هناك ما يسمى "توجيهات لوثر ج. زايفرت" الشهرية (وهو أحد مؤلفي هذا الكتاب) تساعد قارئها على الجمع بطريقة منهجية وعلمية بين حياة العمل والحياة الشخصية (www.coaching-brief.de).

وإلى جانب خدماتنا هناك العديد من الخدمات الأخرى التي يمكنك الاستفادة منها في تثقيف نفسك بكل جديد ومهم. تماماً كما يفعل مدراء الشركات ورجال الأعمال المتميزين بنجاحهم وتفوقهم: من تلك الخدمات على سبيل المثال خدمات الصفحات الثماني التي تلخص المعلومات الأساسية في كل كتاب يصدر حديثاً على ثمان صفحات من الحجم العادي (www.Acht-Seiten-Skript.de): ومن الصفحات المتميزة بخدماتها الإعلامية غير المجانية في مجال إدارة الأعمال والشركات صفحة www.GetAbstract.com.

تغلب على إدمان مشاهدة التلفزيون

ليست مشاهدة التلفزيون بحد ذاتها أمراً سيئاً. فما من وسيلة إعلامية لها ما لهذه الوسيلة من أثر مركز وراسخ على حواسنا، ولقد أظهرت دراسة سويدية أجريت عام 1995 أن الأطفال الناشئين في الأسر التي لا يشاهد أفرادها التلفزيون أقل ثقافة عامة من أولئك الذين يعيشون في أسر يشاهد أفرادها التلفزيون في شكل منتظم. شريطة ألا يتسمر الأطفال أمامه طوال اليوم:



فالمبالغة في مشاهدة التلفزيون تبطل أثرها الإيجابي. نورد فيما يلي بعض نصائح طريق التبسيط التي تساعدك على الاستفادة المثلى من هذه الوسيلة الإعلامية المهمة.

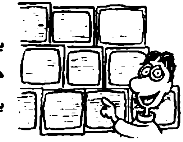
لا تشاهد أكثر من برنامج واحد في الجلسة الواحدة

تجنب تشغيل جهاز التلفزيون على نحو مستمر ودون مبالاة. بل لا تشغله إلا بعد أن تكون قد اخترت برنامجاً محدداً تريد مشاهدته، والتزم إيقاف تشغيل الجهاز بعد انتهاء البرنامج مباشرة وبرغم كل دعوات القيمين على البرنامج إلى البقاء ومتابعة البرنامج التالي! ومن المهم على وجه الخصوص أن تلتزم هذه القاعدة عندما تكون وحيداً في غرفة الفندق، حيث يكون إغراء شاشة التلفزيون كبيراً جداً للتخلص من الوحدة غير المألوفة.

حيلة الخروج من الغرفة

قد تجلس في بعض الأحيان أمام الشاشة وتجد نفسك مشدوداً إليها دون أن تكون مهتماً فعلاً بما تشاهده: اخرج حينئذ من الغرفة تاركاً الجهاز مشغلاً واذهب لبعض الوقت إلى غرفة أخرى: فما إن ينقطع الخيط السحري الذي يشد عقلك الباطن إلى ذلك البرنامج أو الفيلم حتى يسهل عليك أن تتغلب على ضعفك وتدرك أن ما كنت تشاهده لا يستحق وقتك الثمين. فتعود إلى غرفة الجلوس من جديد وتوقف تشغيل الجهاز.

كلّف شخصاً آخر مشاهدة ما يهمك من برامج



عندما تجد برنامجاً يستحق المشاهدة لأنه قد يقدم لك فائدة ما فيما يتعلق بعملك أو بإحدى هواياتك الشخصية، اطلب من شخص آخر أن يشاهد ذلك البرنامج ويسجله لك على شريط

الفيديو: ولاحقاً، ربما في اليوم التالي، اسأل ذلك الشخص عن فقرات البرنامج التي يعتقد أنها قد تهمك، ولا تشاهد من البرنامج المسجل على شريط الفيديو سوى تلك الفقرات كحد أقصى.

تخفيض جرعة الإدمان إلى النصف

حاول أن تتخلص ولو جزئياً من إدمان المسلسلات اليومية إن كنت قد وقعت ضحية هذا الداء الخطير: وذلك بتخفيض الجرعة إلى النصف: فلا تشاهد إلا كل ثاني حلقة، وسوف ترى أنك بالرغم من ذلك ستتمكن من فهم مجريات القصة والاستمتاع بها، لكنك توفر بذلك الكثير من الوقت وقد تنجح في المحصلة وتتغلب على الإدمان نهائياً.

بدّل عاداتك القديمة

راجع عاداتك التلفزيونية: هل أنت بحاجة فعلاً لمشاهدة برنامج الأخبار المسائي اليومي، أولا تستطيع أن تتخلى عنه؟ حاول أن تجد بدائل مقبولة، كسماع نشرة الأخبار المسائية من الإذاعة أثناء قيامك بأعمال ترتيب المطبخ على سبيل المثال. فعادة ما تكون تلك النشرة أكثر دقة وتفصيلاً من نشرة التلفزيون: وعلاوة على ذلك فإنك بتحولك من التلفزيون إلى الإذاعة تتفادى أن تصبح مشاهدة نشرة الأخبار مدخلاً لمتابعة المزيد من البرامج المسائية وإضاعة المزيد من الوقت دون سابق قصد.

بسط طريقتك في التواصل مع الآخرين

لعل القلة القليلة من الناس ما تزال تكتب الرسائل بغرض التواصل مع الآخرين: فمن الواضح أن غالبية الناس يستصعبون كتابة النصوص ويؤجلون بسبب ذلك كتابة الرسائل أو يهربون منها: لذا فإن أهم نصيحة من طريق التبسيط في هذا الموضوع: خفّض معايير القبول! لست مضطراً لأن تكتب كتابة

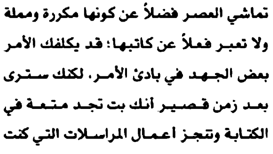
خالية من الأخطاء الإملائية والنحوية ولا من واجبك ان تكتب بأسلوب ادبي منمق: المهم أن تنجز ما عليك أن تكتبه بسرعة. وإليك فيما يلي بعض النصائح المفيدة في تخطي العقبات التي تعترض طريقك:

تخلص من التعقيدات التي تصعب كتابة الملاحظات

«اكتب لي تقريراً عن الموضوع!» لعلها أكثر الجمل انتشاراً في طوابق إدارة الشركات في الولايات المتحدة الأمريكية: وفي ألمانيا بدأ أصحاب المناصب العليا في الإدارة يتبعون أسلوب زملائهم في أمريكا ويطلبون من العاملين معهم تقريراً عن كل مهمة يكلفونهم إياها أو كل موضوع يسألونهم عنه: حاول أن تقنع رئيسك أن المهم في التقرير هو ما يتضمنه من معلومات. لا شكله ولا صياغته: وكثيراً ما يكون الحل الأمثل في تصوير المعلومة المهمة (رسالة أو وثيقة أو مقال) وكتابة بعض الملاحظات على الصورة بخط اليد: وقل لمديرك: «هذا ما يفعله الأمريكيون»، ولعلك محق في ذلك.

اكتب بأسلوب بسيط وبالألوان

كثيراً ما تتضمن المراسلات الرسمية عبارات وصياغات موروثة من قديم الزمان لا أحد يجرؤ على التفكير في مغزاها وفيما إذا كانت لا تزال مفيدة فعلاً: وحتى المراسلات الخاصة لا تزال تتضمن بعض الصياغات التي لم تعد تماشي العصر فضلاً عن كونها مكررة ومملة ولا تعبر فعلاً عن كاتبها: قد يكلفك الأمر بعض الجهد في بادئ الأمر. لكنك سترى بعد زمن قصير انك بت تجد متعة في الكتابة وتنجز أعمال المراسلات التي كنت



تتفاداها بسرعة وسهولة أكبر وأن الأشخاص الذين تتواصل معهم يقرؤون سطور كتاباتك بمتعة وفهم أكبر.

وظف جميع حواسك واكتب ما تراه وما تسمعه وما تتذوقه وما تشعر به. والتزم ما ينصح به الكاتب كورت توخولسكي Kurt Tucholski: اكتب الرسالة كما لو كنت تقولها للمرسل إليه شفهياً! فعلى سبيل المثال بوسعك أن تبدأ رسالتك كما أصبح الآن شائعاً: «صباح الخير يا سيد ....».

بسط رسائلك الإلكترونية



«في بريدك الوارد 35 رسالة جديدة». الكثيرون من العاملين في أيامنا هذه يقرؤون مثل هذه الرسالة في الصباح عندما يدخلون إلى بريدهم الإلكتروني: وهكذا يضاف إلى الرسائل العادية والفاكسات عدد متزايد من الرسائل الإلكترونية التي لا بد أن تتم قراءتها والإجابة عليها على نحو شبه يومي: لذلك يجري تدريب العاملين في بعض الشركات الكبرى من قبل خبراء مختصين بهدف اكتساب القدرة وإيجاد الوقت في يوم عملهم على القيام بمهماتهم الحقيقية إلى جانب قراءة رسائلهم الإلكترونية والرد عليها: أحد أولئك الخبراء السيد ناتان زلدس Nathan Zeldes، وفيما يلي بعض نصائحه:

امحُ أكبر قسم ممكن من الرسائل قبل أن تقرأها

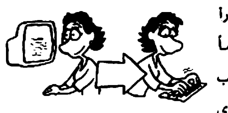
ألقِ نظرة متفحصة على لائحة الرسائل الواردة وتمعن بالمرسلين والمواضيع جيداً قبل أن تفتح أية منها: فالكثير من تلك الرسائل يمكنك محوها حتى قبل أن تفتحها: كما تسمح جميع برامج تنظيم الرسائل الإلكترونية بترشيح الرسائل وحذف بعض الرسائل الغير مرغوب فيها تلقائياً بناء على الجهة المرسلة أو على موضوع الرسالة: فعلى سبيل المثال فإن الرسائل المكتوبة مواضيعها بالأحرف الكبيرة غالباً ما تكون دعايات أمريكية.

قسّم الرسائل الواردة إلى مجموعات

أنشئ نظام تدوين فعال في حاسبك تماماً كما تخزن المستندات والوثائق الورقية في المكتب: فلا تسيء استخدام ملف البريد الوارد كوعاء تجمع فيه كل الرسائل من جميع الأشكال والألوان. بل صنف الرسائل في ملفات مختلفة بحسب مواضيعها او تبعاً لمشاريع عملك.

أجب على الرسائل في الحال

استفد من أفضل ميزات البريد الإلكتروني، الا وهي إمكانية الإجابة السريعة على الرسائل: وعليك بعد أن تقرأ رسالة ما أن تلتزم أحد الخيارين التزاماً صارماً: إما أن تمحوها وإما ان تجيب عليها: وأما إذا اقتضت الإجابة على إحدى



الرسائل إنجاز بعض المهمات أولاً، فأوضح ذلك للمرسل في الحال برسالة قصيرة يجب أن تُتبعها بأخرى حالما تجمع المعلومات اللازمة للإجابة التامة والمرضية على الرسالة.

أحدث ملفاً باسم «ملف الخمسة أسابيع»

لقد اقترحنا في مجال ترتيب المكتب تخصيص صندوق للأوراق والمستندات التي لا نستطيع الآن أن نقرر ما إذا كنا نريد أن نرميها في حاوية القمامة أم لا (وأن نتخلص مما يبقى في هذا الصندوق أكثر من فترة محددة لأن ذلك يعني أننا لسنا بحاجة إليه): وبوسعك هنا أيضاً في تعاملك مع الرسائل الإلكترونية أن تنشئ ملفاً تحت اسم «ملف الخمسة أسابيع» تضع فيه كل الرسائل التي تتوقع أنك ستحتاجها في المستقبل، على أن تلقي نظرة في هذا الملف كل خمسة أسابيع وتحذف منه ما تم إنجازه أو ما لم تعد بحاجة إليه.

فكر في اختصارات مبتكرة



اتفق مع زملائك في العمل الذين تتواصل معهم عن طريق البريد الإلكتروني على اختصارات تستخدمونها في التعبير عن موضوع الرسالة على نحو «لأخذ العلم» للرسائل التي يكون الفرض منها الإخبار فقط والتي لا يحتاج الطرف الآخر أن يرد عليها، أو «للتصرف بسرعة!» للرسائل التي تستلزم من متلقيها أن يقوم بأمر ما بالسرعة الممكنة.

أكثر من استخدام الرسائل الإلكترونية القصيرة

هناك رسائل تحتوي الرسالة منها على معلومة واحدة ويمكن صياغتها بجملة واحدة: فلتكتب إذاً تلك المعلومة في سطر موضوع الرسالة مضيفاً إليها كلمة (انتهى) للدلالة على أن مضمون الرسالة مكتوب في موضوعها ولا حاجة بالمستقبل لأن يفتح الرسالة، بل يكفي أن يقرأ موضوعها (كأن يأخذ موضوع الرسالة الشكل التالي: «شكراً لردك السريع! (انتهى)»).

أخبر مراسليك بغيابك عندما تذهب في عطلة

ليس قدراً محتوماً أن تجد بعد عودتك من عطلتك مئات الرسائل الإلكترونية الجديدة في بريدك الوارد: فغالبية برامج إدارة البريد الإلكتروني توفر لمستخدميها خدمة «out of office» التي تمكنك لدى تفعيلها من أن ترسل رسالة قصيرة إلى كل من يراسلك أثناء غيابك تعلمهم فيها بأنك في عطلة وتخبرهم أيضاً بموعد عودتك لكي لا ينتظروا منك رداً مباشراً على رسائلهم.

لا تبالغ في إرسال النسخ الكربونية (CC)

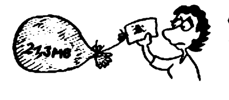
من ميزات الرسائل الإلكترونية سهولة إرسالها إلى عدد كبير من العناوين: والكثيرون يبالغون في استخدام هذه الميزة دون حاجة فعلية أو ماسة لها: اتفق



مع زملائك في الشركة على الا يجري استخدام هذه الميزة إلا في الحالات التي تتطلبها فعلاً: وعلى وجه الخصوص فإن سوء استخدام خدمة إرسال النسخ الكربونية (carbon copy) هو ما يؤدي إلى ذلك الطوفان من الرسائل التي ترهق جميع العاملين في الشركة.

احذر الملفات المرفقة

لعلها عادة سيئة أخرى، أن يرفق المرء برسالته الإلكترونية صوراً وملفات ضخمة. عليك أن تتعامل مع المرفقات بحذر شديد والا تحمل رسائلك إلا ما هو ضروري ومفيد للمستقبل: فإذا كان الملف المرفق كتاباً أو تقريراً مطولاً، فقلصه على ما يهم المرسل إليه: كما يمكنك تصغير حجم الصور قبل إرسالها، كأن تحددها بكبر شاشة الحاسب (700 نقطة كحد اقصى) وتقتطع منها ما هو زائد أو أن تخفض من دقتها او أن



تحولها إلى نمط من أنماط الحفظ الذكية التي لا تحتاج إلى حجم كبير من ذاكرة الحاسب (كنمط JPG على سبيل المثال).

وأما عندما تصلك رسائل كبيرة الحجم، فمن الأفضل أن تقرأ نص الرسالة أولاً قبل أن تضيع وقتك في تنزيل مرفق الرسالة وتشغل حيزاً كبيراً من ذاكرة حاسبك، فقد تكتشف في الوقت المناسب أن محتوى المرفق لا يثير اهتمامك فيكون الموضوع قد أنجز بالنسبة لك ولا داعي لتنزيل المرفق.

اختصر في صياغتك

ليكن مبدؤك في كتابة الرسائل الإلكترونية «ما قلّ ودلّ»: ولا تذكر في جوابك على رسالة ما إلا ما هو ضروري مما تضمنته الرسالة الأصلية وباختصار شديد.

فتتفادى بذلك إطالة رسالتك دون ضرورة مما يسهل القراءة على الطرف الآخر: ولا تنسَ أن التبسيط والتسهيل هما في الأساس الغرض والغاية من اختراع البريد الإلكتروني!

فكرة التبسيط الرابعة عشرة

اهرب من وقت لآخر

عندما تقف أمام مهمة تحتاج لكي تنجزها إلى قدر كبير من الهدوء والسكينة لتتمكن من التفكير والتركيز بعيداً عن إزعاجات الآخرين. فإن هناك وسيلة واحدة قد تساعدك في ذلك: الهروب! فلقد كان لكل ناجح أو مبدع على مر العصور ملاذه الخاص الذي كان يلجأ إليه عندما تضيق به السبل ليعمل فيه بهدوء، وبعيداً عن الفوضى: وبالطبع ليس من الضروري إطلاقاً أن



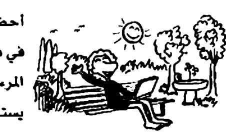
يكون ذلك المكان متميزاً كملجأ إرنست همنغواي المطل على البحر... نورد فيما يلي بعض مقترحات طريق التبسيط التي قد تساعدك على تصميم وإنشاء مكتبك الاحتياطي الخاص:

المقعد الخلفي لسيارتك

عندما تسمح حالة الطقس بذلك (أي عندما يكون الجو معتدلاً). يمكنك أن تجعل من المقعد الخلفي لسيارتك مكتباً لك: فقُد سيارتك إلى مكان هادئ واجلس على المقعد الخلفي (وهنا تكمن الفكرة الجديدة) وابدأ العمل بشعور قوي مريح. فلم تعد الآن سائقاً بل مديراً!

في الهواء الطلق

تبعاً لحالة الطقس ايضاً يمكنك ان تنصب مكتبك الاحتياطي في الحديقة العامة أو على شاطئ البحر أو البحيرة أو في اي مكان جميل وملهم آخر من



أحضان الطبيعة: قد يجد البعض غضاضة في ذلك قائلين: «إنه لمن المؤسف أن يعمل المرء في مكان جميل كهذا: فالأفضل أن يسترخي فيه ويريح أعصابه»: لكنهم لا يعون الطاقة الهائلة التي تشع من الأماكن الجميلة: ولا داعي للقلق، فلن تفسد جمال وروعة المكان بعملك، بل العكس هو الصحيح، فالتأثير الإيجابي المحيط بك وأنت تعمل يجعل عملك مريحاً وممتعاً ومثمراً أيضاً.

الغرف المهجورة مؤقتاً

هناك في كل شركة أماكن قد تبقى فترات طويلة من الزمن دون أن يستفيد منها أحد: والأمثلة كثيرة على ذلك ومنها الغرف المخصصة للاجتماعات الكبيرة، وندوات الطعام خارج أوقات عملها، والمكاتب الفارغة، ومكاتب الزملاء العاملين في معظم أوقاتهم خارج الشركة (وهنا لا بد بالطبع من استئذانهم أولاً والاتفاق معهم قبل الاستفادة من مكاتبهم). المهم أن يكون المكان بعيداً عن مكتبك قدر الإمكان: فعندئذ تستأذن رئيسك وتخبر زملاءك بأنك ستغيب لساعات عن مكتبك وتشغل المجيب الآلي لهاتفك أو تقوم بالإجراء الذي تتبعه عادة عندما تغيب فعلاً عن مكان عملك. أمامك الآن ساعتان أو ثلاث ساعات من الوقت بوسعك أن تنجز فيها ما لم تحلم يوماً بإنجازه خلال هذا الوقت القصير.

الأماكن التي تسكنها الطاقة

يُظهر إعلان لشركة مايكروسوفت المشهورة شخصاً يحمل حاسبه الشخصي المحمول إلى دار للعبادة ليستطيع أخيراً أن يعمل بهدوء! لا شك في أن أصوات الضرب على مفاتيح الأحرف قد تزعج المتواجدين في الدار، بيد أن الفكرة بحد ذاتها ذكية وصحيحة: فتش عن الأماكن المفعمة بالطاقة الروحية والتي تؤثر

إيجاباً على قدرتك على التركيز والاستلهام: وإذا كانت أدوات عملك لا تتعدى الكتاب والدفتر والقلم، فلن تزعج أحداً إذا لجأت إلى العمل في تلك الأماكن: ومن البدائل الجيدة لدور العبادة: المكتبات العامة، مقهى قديم هادئ تجلس فيه دون إزعاج من النادل، مطعم الخدمة الذاتية حيث لا يعرض عليك النادل خدماته كل دقيقة، المتاحف، وصالات الاستقبال في الفنادق الهادئة.

في القطار

عليك أن تجد بنفسك الأماكن التي تؤثر إيجاباً على قدراتك الإبداعية: فلقد وجدتُ أنا على سبيل المثال أن القطار مكان يريحني ويساعدني على التركيز وبخاصة عندما يكون هاتفي مقفلاً وعندما لا يدخل الغرباء إلى الحجرة التي أجلس فيها، فحينئذ أشعر بقدرة كبيرة على الإبداع وتسهل علي قراءة كما كتابة المقالات المعقدة: وفي بعض الأحيان أكتفي بالجلوس في قطار الأنفاق الذي يصل المدينة التي أعيش فيها بالمطار القريب منها، حيث أركب ذهاباً وإياباً دون أجر إضافي إذ تعتبر الرحلة إلى المطار بمثابة رحلة داخلية تدخل ضمن حقوقي باعتباري



أملك بطاقة شهرية للاستفادة من جميع وسائل النقل العامة في المدينة. ولكن انتبه! فقد تكون مسببات الإزعاج في القطار كثيرة في بعض الأحيان: عندما يعج القطار بالركاب في أيام العطل، وعندما يجلس في الكرسي الذي يقابلك شخص كثير الكلام، وعندما تتواجد في المقطورة التي أنت فيها مجموعة من الشبان المراهقين يقومون برحلة جماعية، وفي حال كان السفر بحد ذاته يتعبك وينعسك، فالبعض يستغرق بالنوم بعد كيلومترات قليلة من التأرجح والتمايل.

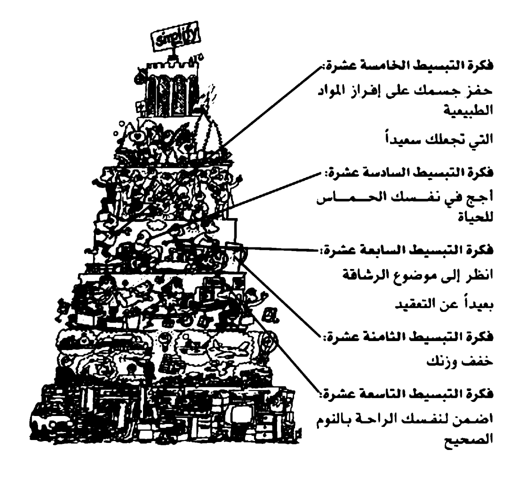
في الجو

البعض الآخر يجد المكان المناسب لمكتبه الاحتياطي في الطائرة: لكن إجراءات وزن الأمتعة وتسجيل الرحلة والتجمع في غرفة الانتظار والصعود

إلى الطائرة، ثم الانتظار من جديد والإقلاع والهبوط، جميعها أمور مزعجة ومشتتة للتركيز. بينما تكون الرحلة في الجو حيث الهدوء وظروف التركيز متاحة قصيرة في أوروبا.

في المكان الذي يرسمه خيالك الخصب

ابحث عن أمكنة أخرى لم تخطر في بال أحد سواك من شأنها أن توفر لك الحماية اللازمة من الإزعاجات حتى تستطيع التركيز على المهمة الأولى على جدول أولوياتك دون غيرها: وسترى أن مجرد التفكير والبحث عن تلك الأماكن هو عمل إبداعي يستحق الوقت والجهد.



الطابق الرابع من هرم حياتك

بسط موضوع صحتك



بعد أن تخلصت من الكثير من أعبائك الكبيرة والصغيرة. أصبحت الآن قادراً على الارتقاء إلى الطابق الرابع من هرم حياتك بسهولة كبيرة وكأنك قد فقدت وزنك وتحررت من تأثير حقل الجاذبية على جسمك: إنك الآن تنظر من علٍ إلى الجدران الهشة المعلقة عليها نشاطاتك اليومية تطوف حولها صفحات أرقام الساعات دون انقطاع، لكن تلك الصفحات تبدو الآن بعيدة أكثر من ذي قبل: كما تشعر الآن بأنك تقترب من ذاتك أكثر فأكثر. فبينما كدت لا تعرف نفسك في طوابق الممتلكات والمال والأغراض أصبحت في طابق الزمن تعي تماماً أن تلك الجدران المتآكلة ببطء إنما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بزمن حياتك الذي يقترب شيئاً فشيئاً من نهايته.

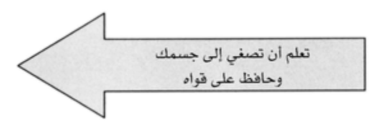
ينتابك في الطابق الرابع من هرم حياتك شعور خاص وحميم لم تعهده من قبل. إنك تشعر الآن بأنك في بيتك: ولبرهة تخال أن بناء هذا الطابق وجدرانه مصنوعة من المرايا. فأينما نظرت تجد صورتك. مرة كبيرة وقريبة وأخرى بعيدة وصغيرة: ترى في بعض الأحيان أجزاء من جسمك وتستطيع في أحيان أخرى أن تنظر عبر الجلد لترى أحشاءك. كما تشتم روائح مألوفة على أنفك: لكنك وأنت تتجول في هذا الطابق تتناوب عليك مشاعر الدفء ومشاعر البرد القارس. مشاعر الدغدغة الخفيفة المريحة ومشاعر الألم النافذ الذي يخترق الجسم إلى العظم. تارة تجد نفسك متعباً وشاحب الوجه وتارة أخرى تنضح بالقوة والنشاط والحيوية.

ترى في بعض الأماكن قضباناً وأنابيب وتمديدات غريبة عجيبة من الواضح أنها تصل هذا الطابق بالطوابق الأخرى من الهرم: وتعي الآن أنك في الطابق الذي يتعلق بصحتك وبالطبع بأمراضك كلها أيضاً: ولا شك في أنك كنت تعرف أن هناك علاقة ما بين صحتك الجسدية وأوضاعك المالية والمعيشية الأخرى.

لكنك تفاجأ الآن بتلك العلاقة المعقدة والمتداخلة إلى أبعد الحدود وبالهزات التي يتعرض لها الطابق الرابع من هرم حياتك، فتجده يتمايل يمنة ويسرة، إلى فوق وإلى أسفل بتأثير تلك التداخلات المعقدة مع الطوابق الأخرى.

وبينما تنظر إلى ذلك كله تكتشف فجأة هشاشة وضعف تلك التداخلات، إذ إنك بمجرد أن تمعن النظر بإحداها لتتبعها وتعرف من أين تأتي وإلى أين تؤدي، تجدها تضعف وترق، ومنها ما يضمحل ويتلاشى تماماً؛ وبعد ذلك تشعر بجسمك يتنهد منتعشاً قليلاً وبتيار من السعادة ينطلق في شرايينك. ومرة أخرى بوسعك أن تتخيل ما يجب عليك فعله في هذا الطابق من هرم حياتك.

هدف طريق التبسيط في المرحلة الرابعة



يؤكد الكثيرون لدى مناقشة موضوع الصحة على المقولة الواسعة الانتشار: «الصحة فوق كل شيء»، وذلك تعبيراً عن وعيهم وإدراكهم لأهمية صحتهم الجسدية وأهمية حمايتها من المرض بأي ثمن: لكن الصحة في الواقع أكثر من مجرد غياب المرض: وبالمقابل فإن وجود المرض لا يغيِّب الصحة في جميع الأحوال! فأن تكون صحيحاً يعني أكثر من ألا تكون مريضاً. بل إن الصحيح هو من يشعر بالارتياح في جسمه ومن يصنع من جهده الجسدي سعادة روحية. إنه من يتعامل مع قواه الجسدية بعناية ويحافظ عليها ويعززها.

لكن أن تكون صحيحاً يعني أيضاً أن يُسمح لك أن تمرض: فتعرضك للمرض جزء لا يتجزأ من تطورك النفسي وعملية تشكل شخصيتك ونضجها: فكما تساهم أمراض الأطفال في بناء مناعتهم وتطورهم وتكوين شخصيتهم هكذا

يعتبر فهم إشارات الجسم وتوظيفها لصالحه من أهم قدرات الشخص البالغ؛ ومن يسرع لدى ظهور أولى علامات المرض إلى كبتها والتخلص منها بالأدوية وغيرها يضيع على نفسه فرصة ثمينة لا تعوض كانت ستعزز نضج شخصيته وتقوي قدرته على الإحساس بالآخرين؛ وعلاوة على ذلك فإن الإسراع في تسكين عوارض المرض وعدم استخدامها في تشخيصه والوصول إلى أسبابه الحقيقية يعرض المريض للخطر لأن سبب المرض مازال قادراً على إلحاق الأذى بالمريض دون إنذار.

لعله من المهم في هذا الطابق من هرم حياتك أكثر من اي طابق آخر أن تنطلق انطلاقة إيجابية ناجحة؛ ولذلك نقدم لك في بادئ الأمر بعض نصائح طريق التبسيط التي ستساعدك على تحقيق تلك الانطلاقة والشعور بشيء من الرضا والسعادة من خلال تبسيط الأمور وتسهيلها.

فكرة التبسيط الخامسة عشرة

حفّز جسمك على إفراز المواد الطبيعية التي تجعلك سعيداً

حرّك جسمك

رتّب أمورك بما يضمن أن تقوم بنشاط حركي عادي لمدة نصف ساعة على الأقل يومياً. وبالطبع من الأفضل أن تمارس نشاطك الحركي في الهواء الطلق؛ ومن النشاطات المناسبة ركوب الدراجة والمشي وأعمال العناية بالحديقة ورياضة الجري، وببساطة أي نوع من أنواع الرياضة التي تستمتع بممارستها.

تؤدي حركة الجسم إلى إفراز هرمونات (إندومورفينات بيتا) تتحكم بتبادل المعلومات بين الأعصاب وخلايا المخ وتعمل عملاً شبيهاً إلى حد ما بعمل مادة الأفيون المخدرة، إذ إنها تقضي على الشعور بالكآبة وتخفف من

الشعور بالألم: وبالمناسبة فإن النشاط الأمثل لتحسين المزاج وتهدئة الأعصاب هو الرقص على أنغام الموسيقى، إذ إنه يجمع بين النشاط الحركي المفيد والاستمتاع بأنغام الموسيقى والتواصل الاجتماعي في آن معاً.

قل في نفسك أينما رأيت مصعداً أو درجاً كهربائياً: "لا، لن استخدمه"! وابحث عن الدرج العادي: فصعود الدرج وهبوطه هما أكثر التمارين الرياضية فائدة وأقلها كلفة: فبمجرد وصولك إلى نهاية الدرج ستشعر بنبضات قلبك يرافقها شعور مريح بشيء من السعادة.

عزز صلتك بالسماء

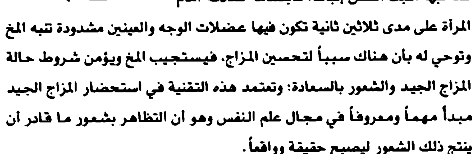
فلتنظر إلى السماء عن قصد ووعي مرة على الأقل في اليوم وتشعر بمدى اتساعها ومدى ترامي أطراف العالم الخارجي من حولك، ولتتنفس الصعداء مدركاً بكل حواسك الهواء الذي يدخل إلى رئتيك ويهبك طعم الحرية، ولتلمس الكرة الأرضية تحت أقدامك: فمن شأن ذلك أن يحررك من أعبائك وهموم حياتك بكل ما في الكلمة من معنى: وبالمناسبة، عندما تقف ووجهك متجه إلى الشرق، فإنك تنظر باتجاه دوران الأرض التي تدور حول نفسها وأنت تدور معها بسرعة كبيرة جداً تفوق الألف كيلومتر في الساعة الواحدة!

ينصح الخبراء في مجال تعلم أسلوب العيش بسعادة أن يستيقظ المرء باكراً مرة على الأقل في الشهر ويذهب إلى الحقول ويشهد بزوغ الفجر ويستمتع بأولى أشعة الشمس تحييه وتتمنى له يوماً سعيداً: ومن النشاطات الأخرى التي تحث على إفراز الإندوفينات: المشي في الصباح على العشب الندي والقدمان حافيتان، السباحة في الهواء الطلق (في البحر أو البحيرات أو المسابح المكشوفة)، أو ببساطة الاستمتاع بهدوء الطبيعة وجمالها. وعندما يكون أمامك يوم عمل مجهد يُنصح بالاستيقاظ باكراً والمشي في الحقول لمدة نصف ساعة قبل ذهابك إلى العمل.

وتضغط عليك وتقضي على حفزك وحماسك، توقّف عن العمل وغيّر وضعية جسدك واخرج إلى الهواء الطلق أو اقترب من النافذة وانظر بعيداً بعيداً إلى السماء.

تذكّر وأنت تنظر إلى السماء آخر مرة وقفت فيها أمام مهمة مماثلة وتغلبت على صعوباتها: تذكّر كيف نجحت بإنجازها ومن ساعدك في ذلك؟ ركّز على دورك في إنجاح المهمة وعزز وعيك وإدراكك لذلك الدور ولا ترجع نجاحك في تلك المرة إلى مجرد الصدفة والحظ، إذ إن تذكّرك لدورك الإيجابي في حل المشكلات التي اعترضت طريق إنجاز مهمتك مهما كان متواضعاً من شأنه أن يحفزك للعمل والنشاط ويساعدك على الخروج من حالة تدني سوية الأداء التي تمر فيها.

ابتسم تصحّ



ابدأ يومك بابتسامة أمام المرآة: قد يستهجن البعض هذه الفكرة ويجدونها سخيفة، لكنها حقيقة مجربة كما إن أثر الابتسامة الإيجابي على صاحبها مثبت أفضل إثبات: فابتسامة صادقة أمام المرآة على مدى ثلاثين ثانية تكون فيها عضلات الوجه والعينين مشدودة تنبه المخ وتوحي له بأن هناك سبباً لتحسين المزاج، فيستجيب المخ ويؤمن شروط حالة المزاج الجيد والشعور بالسعادة: وتعتمد هذه التقنية في استحضار المزاج الجيد مبدأ مهماً ومعروفاً في مجال علم النفس وهو أن التظاهر بشعور ما قادر أن ينتج ذلك الشعور ليصبح حقيقة وواقعاً.

كما تفيد هذه التقنية في حالات الكآبة وعند حدوث الأمور المزعجة أو المحزنة: وعلاوة على ذلك فإن الابتسام سلاح جيد في النزاعات الشخصية، إذ إن من يبتسم هو الذي يربح فعلاً!

ولا تنسَ أن تبتسم قبل النوم وأنت مستلق على فراشك؛ ولا تخش "انفضاح" أمرك، ففي الظلام لا يراك أحد. لكنك ستشعر دون شك بالأثر الإيجابي الذي سيتركه الابتسام على نومك الهانئ والصحي.

نم لتسعد

من ينم في الليل نوماً عميقاً ودون إزعاجات يزيد من قدرته على الشعور بالسعادة: ومما يساعد على النوم الجيد: الابتعاد عن المأكولات صعبة الهضم في وجبة طعام العشاء، والامتناع عن الأكل بعد الساعة الثامنة مساءً والاكتفاء عند اللزوم بكوب من المشروبات الساخنة (خلاف الشاي الأسود أو القهوة) أو من الحليب الفاتر. والالتزام بطقوس النوم الخاصة والمعتادة. وضمان توفر الهواء النقي والغطاء الدافئ طوال الليل، وإبعاد الأدوات الكهربائية التي تعمل على التوتر 230 فولط عن الفراش (استخدم ساعة تعمل على البطارية عوضاً عن المنبه الكهربائي!). وعلى العموم ينصحك طريق التبسيط بالذهاب إلى الفراش مرة على الأقل في الأسبوع قبل الساعة العاشرة مساءً لكي تضمن لجسمك كفايته من الراحة.

وأما إذا كنت تعاني من مشاكل واضطرابات في النوم فعليك أن تجرب إحدى طرق الاسترخاء بالتأمل، ولقد اخترنا لك فيما يلي طريقتين متميزتين على سبيل المثال:

طريقة العقاب

تصور نفسك على قمة جبل صخري مرتفع تستطيع أن تنظر منه إلى مساحات شاسعة من الأراضي الممتدة تحتك، كما ترى أمامك عقاباً ضخماً في برجه العالي يهم بالطيران فيفتح جناحيه الكبيرين ببطء

ويضربهما بقوة حتى يرتفع في الهواء لينساب بعدئذ بهدوء باتجاه شمس المغيب، وتخيل أنك تستمر في مراقبة حركات ذلك العقاب بدقة وتركيز حتى يصبح نقطة صغيرة في الأفق.

طريقة الحزام الناقل

تخيل نفسك واقفاً على حزام حديدي أو بلاستيكي ناقل كأحد تلك الأحزمة التي تنقل الركاب والأمتعة أفقياً في المطارات ومحطات القطار الضخمة. لكن الحزام الذي تقف عليه لا يعرف نهاية: تخيل أنه يخرج بك بهدوء وسرعة ثابتة من فوضى المطار إلى الهواء الطلق والحقول المحيطة به لتمتع ناظريك بالمناظر الخلابة وتمر بمحاذاة نهر واسع كبير ثم تتركه لتدخل في غابة أشجارها كثيفة وكبيرة فتجتازها وصولاً إلى شاطئ بحري جميل وواسع: يحملك الحزام بالهدوء نفسه والسرعة ذاتها على طول الشاطئ المعزول الرائع الجمال بينما تغطس الشمس الحمراء كشعلة من نار في عرض البحر بهدوء.

كلْ لتفرح

بالرغم من جميع التحذيرات من كثرة الطعام يبقى الأكل أهم مؤثر في مزاجنا وفي حالتنا النفسية، وذلك منذ الطفولة الباكرة.

بيد أن المزاج الجيد لا يتأثر بكثرة الطعام بل بجودته. فلتكن إذاً انتقائياً في ما تدخله إلى جسمك: ولقد أضحى من المعروف والمثبت علمياً أن الأكل لا يشبع الجسد فحسب بل إنه يغذي الروح أيضاً. تجد في لائحة طريق التبسيط التالية ما للأطعمة المختلفة من آثار جانبية إيجابية على الإنسان.

نصائح طريق التبسيط لغذاء الجسد والروح

لتحسين القدرة على التركيز: ثمرة الأفوكادو، والهليوم، والجزر، والكريب فروت.

لتقوية العضلات والمخ: سمك الرنجة، والسمك الوردي.

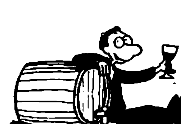
لتقوية الذاكرة: الحليب، والمكسرات، والأرز.

لتحسين المزاج: عصير البرتقال، والفلفل الحلو، وفول الصويا، والموز.

لإراحة الأعصاب: جبن الكوخ، واللوز، وخميرة البيرة.

لتعزيز الشعور بالارتياح: الفاصوليا، والبازلاء، والتوفو (مادة مصنوعة من فول الصويا).

للمساعدة على النوم: الخبز، والمعجنات.



لتقوية الكفاءات الاجتماعية: سمك القريدس، وحبوب القمح النابتة.

لتقوية جهاز المناعة: الثوم.

لتقوية الرغبة الجنسية: المحار، والفطر، والبقول.

للحماية من نوبة القلب والسرطان ولتحسين المزاج: عصير العنب.

فكرة التبسيط السادسة عشرة

أجج في نفسك الحماس للحياة

لعل أهم اكتشاف قام به عالم النفس ميهاي تشيكسنتميهاي Mihaly Csiks-zentmihalyi من الجنسية الهنغارية الأمريكية، والخبير السابق في مجال البحوث المتعلقة بالسعادة والإبداع، قوله إن سعادة شخص ما أو تعاسته لا تتعلقان بظروف حياته بقدر تعلقهما بالشخص ذاته.

لا يمكنك إنتاج السعادة، بيد أنها ليست قدراً محتوماً يهبط عليك دون أن يكون لك عليه أي تأثير أو سلطان: ولعل الحقيقة تكمن في مكان متوسط بين هذين الاحتمالين الحديين. فالسعادة حالة يمكنك أن تستعد لاستقبالها، وبالرغم من انك لا تستطيع أن تُحدث تلك الحالة، لكن بمقدورك أن تمنع حدوثها. ويعبر

تشيكسنتميهاي عن هذه الحقيقة بالقول: «إن الأشخاص الذين يتعلمون كيف يتلقون الأحداث وكيف يسيطرون على ما تحدثها في داخلهم من مشاعر قادرون إلى حد بعيد على التحكم بمواصفات الحالة التي يعيشون فيها: ولعلهم بذلك يقتربون جداً من جوهر السعادة».

لا يعيش الإنسان أسعد لحظات حياته مستلقياً على شاطئ البحر: ولا تصل سعادته إلى ذروتها في حالات الاسترخاء التام والسلبية المطلقة، بل في الحالات التي يكون فيها الجسد والروح في ذروة الإثارة والتناغم فيما بينهما: يعيش السعادة من يكتشف في داخله شعلة من الفضول فيغذيها ويبعث فيها القوة والحياة حتى تتطور إلى حريق ملتهب من الحماسة والمتعة. ولا يمكن أن تشكل السعادة وضعاً دائماً ومستقراً، بل إنها تتكون من لحظات



ومواقف على الإنسان أن يحافظ على حالة جريانها لكي ينعم بالسعادة: يسمي تشيكسنتميهاي تلك الحالة «بحالة الانسياب flow» وهي الحالة التي يكون فيها المرء غارقاً ومشغولاً في نشاط ما لدرجة يبدو معها أن ليس لكل ما خلا ذلك النشاط في الكون كله اي تاثير عليه (كما الأولاد أثناء انغماسهم في اللعب): في حالة الانسياب تسير كل الأمور من تلقاء نفسها، لا بل تنزلق انزلاقاً دونما احتكاك: إن لحالة الانسياب علاقة وثيقة مع البساطة الداخلية، لا بل إنها البساطة بذاتها: في حالة الانسياب تنتفي الفوضى ويسيطر الانتظام على وعي الإنسان وإدراكه.

لكل مرحلة من مراحل الحياة لحظات السعادة النمطية الخاصة بها والتي لا يمكن أن تتكرر أو تستنسخ في مراحل الحياة الأخرى، كلحظات الحب الأولى على سبيل المثال: فلا شك في أنه من غير المنطقي أن يتوقع المرء تكرار ذالك الشعور الجميل بالإثارة في لحظات اللقاء الأولى طوال الحياة الزوجية: فاحذر

إذاً أولئك الأزواج اللذين يفاخرون بأنهم ما فتئوا يعيشون غرام اللحظات الأولى. ولا تنبع السعادة الحقيقية من الحنين إلى الماضي، بل من تطور الروح والرؤى؛ ولعلها شعور شخصي وخاص ناشئ عن ظروف خاصة أيضاً كإنجاب الأولاد او تحقيق إنجازات قيّمة على المستوى الشخصي أو الاستمتاع بالحياة برغم وجود إعاقة جسدية على سبيل المثال.

ومن الجدير بالذكر أن السعادة ليست حكراً على ثقافة بعينها أو مستوى اجتماعي أو علمي بذاته أو مرحلة عمرية دون غيرها، بل لقد وجد تشيكسنتميهاي ان هناك اشخاصاً أكثر سعادة من غيرهم في جميع شرائح المجتمع من عمال المناجم إلى الفنانين إلى مدراء الشركات إلى الجراحين. ولقد كان القاسم المشترك بين جميع أولئك الأشخاص السعداء تقريباً أنهم مجتهدون ومجدون في عملهم وانهم يتأملون في أمور حياتهم ويخططون لنجاحهم وسعادتهم.

سبع خطوات على طريق التبسيط لاكتشاف السعادة

كما ذكرنا سابقاً لا يمكنك إنتاج السعادة، لكن بوسعك أن تهيئ الأرض الخصبة لبذور السعادة لتنتش وتنمو وتكبر إذا ما سقطت في دارك؛ ولقد استوضح العلماء، من خلال أبحاثهم ودراساتهم التي أجروها على الأشخاص السعداء سبعة متطلبات أساسية على الإنسان التزامها لتحقيق السعادة:

1- كرس نفسك كلياً لما تقوم به

إن الفصل التام بين ما يتعلق بالعمل وما هو شخصي يمنع «اكتشاف» السعادة؛ فذهنية الموظفين الذين «يتركون القلم حالما تدق ساعة انتهاء يوم العمل» أي الذين يضعون حداً فاصلاً بين حياتهم الوظيفية وحياتهم الخاصة تعرقل حالة الانسياب السابقة الذكر والتي هي أساس السعادة؛ وإن السعادة لبحاجة فعلاً إلى استعداد المرء لتكريس ذاته كلياً للنشاط الذي يقوم به؛

ولذلك نجد السعادة لدى أولئك الذين تنساب أوقات عملهم لتدخل في أوقات حياتهم الشخصية انسياباً يسمح لهم بالاستمتاع بعملهم وعيش جميع لحظاته بحرية ودون قيود من الداخل.

2- ركز اهتمامك على اللحظة الآنية



إن المبالغة في التركيز أثناء العمل على تحقيق هدف بعيد (كسب الكثير من المال، أو الفوز بمنصب وظيفي رفيع) دون توجيه التفكير والوعي إلى الوقت الحاضر تعيق حالة الانسياب وتبعد السعادة: بل إن من يحظى بتلك الحالة هو من يركز جل اهتمامه على الحاضر ويعيشه بكل جوارحه: وفي حالة الانسياب لا يعود للوقت الخارجي (زمن الآخرين) اي اعتبار، بل إن كل خطوة وكل حركة تأتيان في وقتهما المناسب لزمن الذات. لا تسرّع فيهما ولا اندفاع مبالغاً فيه، ولكن لا تباطؤ أيضاً. حينئذ أي عندما يتفق إيقاع عملك مع إيقاعك الذاتي اتفاقاً تاماً تبدو عقارب الساعة وكأنها قد تسمرت في مكانها وتبدو اللحظة الآنية أزلية لا منتهية. حاول إذاً أن تعيش الحاضر دون أن تقارن لحظاته بلحظات الماضي ودون أن تحلم بالمستقبل، لأنك حينئذ تمهد الطريق جيداً وتحقق الظروف المواتية للدخول بحالة الانسياب الحقيقية.

3- ركز اهتمامك على نشاط وحيد

إن الناس الذين يضطرون إلى تشتيت اهتمامهم وتركيزهم على عدة نشاطات في آن معاً يخفقون في الدخول في حالة الانسياب، ولن يستطيعوا اكتشاف لحظات السعادة ما لم ينشغلوا كلياً بنشاط وحيد يهبونه كل تركيزهم واهتمامهم.

4- تعلم أن تستمتع بعملك

إن من يعيش حالة الانسياب لا بد أن يكون قد حول القيود المفروضة عليه في عمله إلى إمكانيات وآفاق جديدة، مما يجعل نظرته إلى عمله تتحدد بمقاييس

يضعها بنفسه تطفى في أهميتها على مقاييس الآخرين وعلى المردود المالي لعمله: ومما يثير الدهشة أن شخصاً بسيطاً (لا يملك مقومات السعادة في المقاييس الخارجية) كان من أوائل من حصلوا في دراسة قام بها تشيكسنتميهاي على أعلى معدلات السعادة بين جميع من خضعوا للدراسة. إنه عامل بسيط في معمل للفولاذ استطاع من خلال اجتهاده في عمله ومن خلال خبراته الفنية المتميزة واستعداده التام لمساعدة الآخرين أن يحجز لنفسه مكاناً متميزاً أمام ذاته في المقام الأول وفي عيون الآخرين أيضاً.

5- حاول الابتعاد عن العمل مع الزملاء غير الراضين عن أنفسهم



لا شك في أن للبيئة المحيطة بك في عملك أثراً كبيراً على فرصك في اكتشاف السعادة: فإذا كنت محاطاً بأناس يتذمرون باستمرار وينظرون إلى أوضاعهم بسلبية مطلقة، فإنك ستجد صعوبة أكبر في الانتقال إلى حالة الانسياب مما لو كنت تعمل في بيئة إيجابية متناغمة: فلتبادر إذاً إلى تحليل بيئة عملك وتحديد أولئك الزملاء الذين يعانون من حالة مزمنة من عدم الرضا، ولتبتعد عنهم حتى لا تصاب بعدوى تلك الحالة، أو فلتطلب نقلك إلى مكان عمل آخر.

6- اختر لنفسك عملاً تكون فيه ممسكاً بزمام الأمور

إن من يقوم بعمل يشعر فيه بأنه عبد مأمور لا يمكنه أن يسعد بعمله ولو كان ينجزه على أتم وجه: لذلك بدل في الحال مكان عملك الذي لا تشعر فيه بأنك سيد نفسك واختر لنفسك مكان عمل آخر تكون فيه ممسكاً بزمام الأمور ولو اضطررت إلى القبول بأجر أقل من ذي قبل أو بمكانة أخفض بين الزملاء.

ومن يعيش لحظات السعادة في عمله سينجزه بإتقان تام وكفاءة عالية، مما سيعود عليه عاجلاً أم آجلاً بالنفع المادي والمعنوي.

7- ضع مخططاً واضحاً لأوقات فراغك

من المثير للاستغراب أن نكون قادرين على الاستمتاع بأوقات العمل أكثر من أوقات الفراغ: ولعل السبب في ذلك يعود إلى أن عالم العمل فيه مخططات واضحة المعالم (أهداف وقواعد وتحديات)، بينما لا تكون أوقات الفراغ مخططة من تلقاء نفسها، بل لا بد للمرء من بذل جهد إضافي لتنظيم وقت فراغه وتحويله إلى أنشطة محددة الأهداف والمواعيد حتى يشعر بسعادة النجاح عندما يحقق تلك الأهداف في المواعيد المحددة. فلتبادر إذاً إلى تنظيم وقت فراغك وتضمينه خططاً وأولويات وأهدافاً: فمن يستثمر وقت فراغه عن وعي ولا يهدره يفوز بشعور إيجابي في الحياة ويعيش حياة أطول ولا يصاب بالمرض إلا نادراً: هذا ما وجده العالم تشيكسنتميهاي في أبحاثه: ولكن يجب على المرء الا يبالغ في شيء. فلا يعني تنظيم وقت الفراغ أن يحصر المرء تفكيره بهذه المسألة ويهمل عمله ويصبح شغله الشاغل أن ينهي وقت عمله لكي يبدأ نشاطات وقت فراغه. فذلك يعرقل دون شك حالة الانسياب التي تتكل كما ذكرنا سابقاً على التكامل والتناغم بين نشاط العمل والنشاطات الخاصة. لقد أظهرت أبحاث العالم تشيكسنتميهاي أن 18% فقط ممن شاركوا فيها يعيشون حالة الانسياب في أوقات فراغهم لا في عملهم، وأن ذلك إنما يحدث في إطار ممارسة هواياتهم المفضلة ممارسة منهجية ومنظمة.

فكرة التبسيط السابعة عشرة

انظر إلى موضوع الرشاقة بعيداً عن التعقيد

يرهق 95% ممن يمارسون الرياضة أنفسهم دون أن يعوا ذلك: وهنا تجدر الإشارة إلى أن ممارسة الرياضة بحد ذاتها ليست نشاطاً صحياً في شكل تلقائي



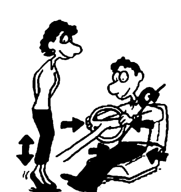
لا للجسد ولا للروح، إذ إن معظم النشاطات الرياضية تتدرج في مستوياتها من مستوى المبتدئين إلى مستوى المتقدمين وصولاً إلى مستوى المحترفين، ولعل هذا النظام التنافسي يحبط المبتدئ الذي لا يريد أن يكون الأسوأ في مجموعته، ولذلك نجده ينجر إلى التنافس مع زملائه ويجهد نفسه ويرهقها مع انه ربما لجأ في الأساس إلى ممارسة الرياضة للترويح عن نفسه وهرباً من إرهاق العمل!

إذاً ما العمل؟ هل علينا أن نتخلى عن ممارسة الرياضة؟ الكثيرون يلجؤون هنا إلى الاستشهاد بما قاله وينستون تشرتشل Winston Churchill «الأمر الأهم هو الابتعاد عن ممارسة الرياضة!»، لكن من يستشهد بذلك القول عليه ألا ينسى أن ذلك الساخر (تشرتشل) قد قضى آخر أربعة عشر عاماً من حياته في كرسي المقعدين.

إن الحل يكمن في الاستمتاع بممارسة الرياضة! فكما يقول اختصاصي الصحة البدنية والرياضي السابق غيرد فون كونهاردت Gerd von Kunhardt فإن من شروط ممارسة الرياضة الصحية أن تقدم المتعة الحقيقية لمن يمارسها، لا أن ترهقه وتجهده وتجعله يتصبب عرقاً: لذلك يفضل المختصون الحركات اللينة المطواعة على التمارين القاسية والمجهدة.

اعتمد طريقة التمارين الرياضية القصيرة التي لا تتخطى دقائق معدودة

بوسعك تفادي أوجاع الظهر والتشنجات العضلية والميل للإصابة بأمراض الرشح والزكام وغيرها الكثير من خلال القيام ببعض التمارين الرياضية: فمعظم المواد الأساسية التي يحتاجها جسمك للحياة الصحية يستطيع إنتاجها بنفسه في مصنعه الخاص، نسيجه العضلي. إن تمارين القوى والتحمل ضرورية لصحة الإنسان وعافيته، لكن ما إن يقرر المرء أنه سيقوم بتلك التمارين حتى يبالغ في أغلب الأحيان: ولذلك فإن نصيحة طريق التبسيط تقضي بالتزام مبدأ الجرعات الصغيرة في ممارسة التمارين الرياضية.



ولعل أسرع طريقة لبناء العضلات الضامرة وحثها على النمو هي ممارسة تمارين انقباض العضلات دون تقلصها. وذلك من خلال الضغط على أجسام صلبة متينة لا تتحرك لمدة تتراوح بين خمس وعشر ثوان: ولتقوية العضلات الصغيرة ينصح بممارسة تمارين التوازن: وعلى العموم تنشط تمارين الحركة الدورة الدموية. ولكي تواظب على ممارسة هذه التمارين القصيرة يمكنك أن تدخلها في نظام يومك وتجعلها جزءاً لا يتجزأ من طقوسه: وهكذا ينصحك طريق التبسيط أن تربط نشاطات يومك المتكررة بتمارين رياضية معينة:

- قم اثناء تنظيف اسنانك بتمارين ثني الركب قليلاً والاهتزاز قياماً وقعوداً وكأنك تمارس رياضة التزلج على الثلج.
- جفّف جسمك بعد الاستحمام بحركات مبالغ فيها بعض الشيء. بحيث يتحول نشاط التجفيف هذا إلى تمارين رياضية تحرك اثناءها معظم عضلاتك بما يفوق الحاجة لتجفيف جسمك.
- قف على رجل واحدة في كل مرة تحلق فيها ذقنك.
- قف على رجل واحدة عندما تزرّر قميصك وعندما تعقد ربطة عنقك وعندما تضع المجوهرات في عنقك أو حول معصميك وعندما تربط رباط حذائك.
- هرول مكانك عندما تضطر للانتظار في مكان ما.
- اضغط لعشر ثوان على مقود السيارة وقلص عضلات مؤخرتك ودور كتفيك ورأسك عندما تضطر للانتظار في سيارتك.

مارس رياضة الجري بتعقل

ما فتئت رياضة الجري من افضل أنواع الرياضة وأكثرها فائدة لصحة الجسم بكامله: ولكن لا تتمثل في ممارستك هذه الرياضة بعدائي الماراتون أو بطلاب المعهد الرياضي، بل مارسها بما يتفق مع إمكاناتك الجسدية متبعاً بذلك القواعد البسيطة التي وضعها فون كونهاردت:

1- قم بتمارين الإحماء قبل الجري على مدى دقيقتين (نحو تمارين الفتل والمط والشد والارتخاء).

2- ارخ في الثلاثين ثانية الأولى من الجري الكتفين والذراعين وتفادَ التشنجات وحاول أن تجد الإيقاع الذي يريحك في الجري.

3- تباطأ في الدقيقة التالية من الجري عن قصد حتى يتولد لديك الشعور بأنك تجري في مكانك.



4- ركِّز اهتمامك في الدقائق التالية على الآليات الرائعة التي تحدث في جسمك واكتشف كيف يزداد عدد الكريات الحمر في دمك وكيف يرتفع ضغطك وكيف تتسع أوعيتك الدموية وكيف تحدث عملية انتظام الهرمونات في جسمك.

5- خفف من سرعتك: فلست تسابق احداً ولن يحكم احد على أدائك أثناء الجري، بل إن ما يهم هو شعورك الشخصي والخاص جداً بالعافية: فلا تتأثر بنظرات الآخرين الساخرة. وانسَ كل ما كنت تحلم به من مظهر الرياضي المحترف. واكتفِ بممارسة الجري الوئيد الصحي.

6- تنتهي بعد خمس دقائق مرحلة إيجاد إيقاع الجري المناسب لجسم الجاري، وبوسعك الآن أن تتابع جريك دون مشاكل: فلتستمتع بالبيئة المحيطة بك من سماء ونباتات وعبير وأصوات طبيعية.

7- هناك قفزة نوعية في تركيب الجسم تحدث بعد عشر إلى عشرين دقيقة، حيث تتشكل أوعية شعرية جديدة، وتطرد مركبات الكولستيرول الضارة، كما تتغير تراكيز الهرمونات مما يخفض من التوتر ويعزز الشعور بالراحة والسعادة؛ إنك تشعر الآن وكأنك قادر على متابعة الجري إلى ما لا نهاية دون تعب؛ وأما إذا وصلت إلى حد لم تعد معه قادراً على متابعة الجري، فإنك تكون قد أخطأت في أمر ما.

وإذا كنت ممن يفضلون ركوب الدراجة على الجري، فطبق القواعد السابقة ذاتها على رياضة ركوب الدراجة؛ ويبقى التصميم القديم والتقليدي للدراجة هو التصميم الأفضل حفاظاً على سلامة الظهر والمفاصل، حيث الجزع يبقى مستقيماً وعمودياً قدر المستطاع.

استثمر التنزه مشياً على الأقدام مصدراً للطاقة

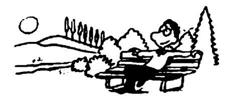
لا يتطلب الحفاظ على الرشاقة أن تمارس رياضة الجري بلباس الجري النظامي، بل يمكنك أن تستعيض عن الجري النظامي بالتنزه مشياً على الأقدام متى أردت أن تروح عن نفسك وتريح أعصابك وفي الوقت ذاته أن تحرك عضلات جسمك الأساسية؛ فلقد اثبتت التجربة أن المشي العادي في الهواء الطلق ذو فعالية متميزة في تحسين رشاقة الجسم وخفض خطر الإصابة بنوبات القلب والسيطرة على وزن الجسم.

ولن تحصل على النتائج الإيجابية للمشي بين ليلة وضحاها، بل يفضل أن تجعل من نشاط المشي جزءاً أساسياً من نشاطاتك اليومية المعتادة (من هنا تعتبر تربية كلب في البيت حيث يضطر صاحبه إلى الخروج معه في نزهة يومية بغض النظر عن حالة الطقس أمراً مفيداً للصحة).

ابدأ نشاطك بنزهة يومية لمدة 30 دقيقة في نظام صارم لا يأخذ في الحسبان حالة الطقس: ولتعتبر بما يقوله البريطانيون: «ليس ثمة طقس سيئ، بل إن كل ما في الأمر أن الملابس قد تكون غير ملائمة!»: ولا تتمشَّ ببطء شديد، بل امش نحو هدفك بسرعة معقولة ولكن دون تسرع: حيث من المطلوب أن يرتفع نبضك بعض الشيء. ولكن لا بد أن يبقى أدنى بوضوح مما هو عليه في حالة الجري.

ومما يساعد على المثابرة على تنفيذ قرار المشي اليومي أن يتخذ المرء له رفيقاً يمشي معه، شريك حياته أو أحد الأصدقاء أو أحد الأولاد أو حتى كلب البيت أو كلب الجيران.

عدّ خطواتك أثناء المشي وتحكم بتنفسك: امش ست خطوات وأنت تستنشق هواء الشهيق ومن ثم ست خطوات وأنت تحبس نفسك ومن بعدها ست خطوات وأنت تطرد هواء الزفير وأخيراً ست خطوات وأنت تحبس نفسك لتعيد الكرة من جديد... وبوسعك بالطبع أن تعدل في عدد الخطوات فتجعل منها خمس أو أربع خطوات في كل مرحلة من مراحل هذا التنفس الإرادي: فمن شأن تمارين التنفس هذه والتي انتقلت إلينا من الهند أن تضعك في حالة من الهدوء والاتزان وأن تصفي ذهنك وتجعله قادراً على الاستيعاب والإبداع.



واتخذ لنفسك هدفاً تمشي إليه في كل يوم، شجرة بعينها أم بحيرة أم نهراً أم أي مكان جميل المنظر. المهم أن يكون ذلك الهدف مكاناً تستمتع في الوصول إليه وربما الاستراحة فيه لبعض الوقت: تأمل الهدف يومياً وراقب كيف يتبدل منظره مع تبدل فصول السنة. فبهذه الطريقة تحول نزهتك اليومية إلى رحلة إلى مزار مميز تهبك في كل يوم طاقة روحية إضافية. وينصحك طريق التبسيط بالتمثل بالكاتب المشهور يوهان فولفغانغ فون غوته Johan Wolfgang von Goethe.

فقد اعتاد أن يأخذ معه في نزهاته بزار البنفسج لينثرها على جانب كل طريق يمشي عليه فيفرح في العام القادم عندما يجد أزهار البنفسج تتفتح حيث كان يتنزه في مشاويره.

نصائح لتحفيز الذات

- لتكن بدايتك سهلة وليكن هدفك الانتعاش لا إجهاد الذات: ولتقم في بداية الأمر بأقل مما انت قادر عليه بوضوح.
- لا تبدأ ممارسة التمارين الرياضية إلا عن قناعة داخلية راسخة، لا إرضاءً لأحد.
- ضع خطة تدريب واضحة ومفصلة حدد فيها متى ستبدأ وكم مرة في الأسبوع وكم من الوقت في كل مرة وأين ستقوم بالتمارين.
- عليك أن تجد طريقة تراقب من خلالها تنفيذ خطة التدريب التي التزمتها: اتفق مع رفيق تتدرب معه (لكن احذر أن يجرك بإيقاعه السريع إلى الإجهاد والإرهاق)، ودوّن ما قمت به من تمارين في كتيب خاص بهذا الفرض.
- لا تقلل من أهمية ما تنجزه ولتكن لديك القناعة الراسخة بأن أبسط التمارين واقصرها هي بالتأكيد ربح لصحتك.
- اغتنم جميع الفرص المتاحة لكي تحرك جسمك، فاصعد أو اهبط الدرج العادي الثابت بدل أن تركب المصعد أو الدرج الكهربائي على سبيل المثال.
- لا تقل: «فات الأوان»، فحتى بعمر السبعين من الممكن أن تنمو العضلات على نحو مدهش ومن الممكن أن يتحسن أداء القلب وأن تنشط الدورة الدموية.

تعلم ان تمشي مبتهلاً

بوسعك أن تحول نزهة المشي إلى خبرة أو تجربة متكاملة للجسد والروح من خلال النظر إليها باعتبارها مناسبة للتأمل وللجمع بين ما هو جسدي وما هو

روحي ودمجهما في البيئة المحيطة في نشاط كلي متكامل: بل من الأفضل أن تجعل حركة المشي وإيقاعه مدخلاً للانسجام مع دعاء يختصر الخليقة والكون باكمله: فما إن تطأ قدماك ارض الطبيعة في الهواء الطلق وتشعر بوسع العالم من حولك حتى تشعر بوسع ذاتك أيضاً ودون رادع: فتتخلص من كل ما يثقل كاهلك: الشعور بالذنب وتأنيب الضمير ومشاعر الغضب والخوف. وتهدئ كل ما يضج في داخلك ولكنك تحرك في الوقت ذاته ما هو مغال في سكونه. ولا تتنفس بصورة لاإرادية بل عن وعي وإرادة وتخيل أنك تُدخل مع هواء الشهيق كل ما هو جيد وتُخرج مع هواء الزفير كل ما هو سيئ.

ولتتذوق طعم الوقت، ولتستمتع بأن هذه الدقائق التي تمشي وتتنفس فيها بحرية لن يستطيع احد أن يحرمك منها بعد الآن، ولتنظر إلى كل خطوة تمشيها باعتبارها فعلاً طبيعياً يعبر عن شكرك وامتنانك للخالق على أنك موجود في هذه الحياة، ولتنعم بالراحة التي تهبها لك هذه النزهة.

ابدأ نزهتك بابتهال قصير يرسخ طبيعتها التأملية ويضيف لوجهها الجسدي وجهاً روحياً تكاملياً: قف لبرهة وانظر إلى الأمام وانطلق وانت تنطلق بجملة قصيرة على غرار: «اسير على خطى السلام» (أو المحبة أو الاطمئنان). أو فلتلجأ إلى الموسيقى لتضفي على نزهتك مسحة روحية: فخذ معك لحناً موسيقياً جميلاً إما في ذاكرتك وإما في جهاز محمول مع سماعات رأسية: ويفضل أن تصغي إلى نفس القطعة الموسيقية كلما بدأت نزهتك، وذلك لفترة طويلة نسبياً حتى يتعزز الارتباط بين الحركة والموسيقى ويتداخل إيقاعاهما: وستجد بعد فترة من الوقت أن الأثر الشافي للموسيقى يدوم حتى دون أن تستمع فعلاً إليها، إذ إنك بمجرد أن تبدأ نزهتك فإنك تسمع القطعة الموسيقية بروحك دون أن تسمعها اذناك اي إنها تأتيك من الداخل ولا حاجة لدخولها من الخارج.



فلتنظر إلى نزهتك باعتبارها شكلاً من أشكال التأمل والتفكير في المستقبل: فكلما تنفست تدخل إلى رئتيك جزيئات جديدة من الهواء؛ وأينما نظرت ترى مشهداً جديداً ولو كنت تمشي على طريق نزهتك هذه للمرة المئة: وكل خطوة تخطوها هي خطوة نحو الأمام وباتجاه المستقبل حتى وأنت في طريق عودتك إلى البيت. من المفيد أن تتخذ أثناء نزهتك اليومية قراراً بتغيير إيجابي مهما كان طفيفاً، مما يجعل من نشاط المشي هذا فرصة يومية للتقدم نحو الأمام بكل ما في الكلمة من معنى وفي جميع مجالات حياتك: فلتلتزم إذاً هذا النوع من التنزه نشاطاً يومياً ولتحول كل نزهة تقوم بها مشياً على الأرجل إلى نشاط إضافي ومقصود من التنزه بابتهال.

ويجد المرء في كافة الأديان أدعية وابتهالات تصلح لأن ينطق بها المرء في سره أو بصوت منخفض أثناء قيامه بنزهاته مما يعزز الأثر التأملي الروحي لها. ولعل لكل امرئ مناجاته الخاصة المحببة إلى قلبه والتي يجد فيها الراحة والسلام الروحي: وفيما يلي بعض من الأمثلة التي يمكن للمرء أن يطورها ويغير فيها بما يلائم شخصيته وخصوصيته:

- لا تخف من ظلام الليل.
- قُدني إلى الطريق.
- أضئ لي الدرب أيها النور اللطيف.
- أنا عاجز. لكنك قدير.

إن الهدف من تلك الابتهالات هو انصهار التفكير مع الفعل. وسترى بعد فترة من التمرن والاعتياد أن ما تقوله أو تفكر به لم يعد ينبع من رأسك بل من كل جسمك ويصبح نتاجاً كلياً يعزز تكامل الروح والجسد. سوف ترى أن هذا الشكل من أشكال النزهة مرشح ليصبح أهم منبع لطاقتك وحيويتك.

فكرة التبسيط الثامنة عشرة

خفف من وزنك

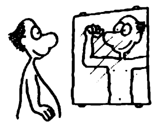
تخلص من وزنك الزائد، ولكن لا تلجأ إلى اتباع الحميات الغذائية السريعة أو إلى ما تحاول الإعلانات التجارية أن تقنعك به من طرق ووسائل مكلفة ولكنها عديمة الجدوى. ينصحك طريق التبسيط باتباع مبدأ الانتظام بدلاً من المبالغة في اي أمر كان، بالتغيير التدريجي بدلاً من اللجوء إلى قلب الأمور راساً على عقب، بالخطوات الصغيرة بدلاً من الإجراءات الجذرية العنيفة: بوسعك بتسع خطوات بسيطة أن تغير نمط حياتك اليومية على الشكل الذي تستطيع فيه أن تصل بجسمك خلال عام أو عامين إلى الوزن الطبيعي دون عناء.

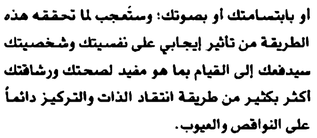
ولعلك ستكتشف إذا ما اتبعت الطريقة الصحيحة أن تخفيض الوزن يبقى أسهل من تحمل الوزن الزائد: فما من شيء من شأنه أن يبسط الحياة مثل الشعور بالارتياح والرضا وأن يكون المرء يشع رشاقة وخفة نحو الخارج والداخل على حد سواء.

1- بادر إلى رسم صورتك المثالية في مخيلتك

من النادر ان نجد إنساناً يجد مظهره مثالياً: فإما البطن أكبر مما يجب، وإما الأنف أطول مما يجب، وإما الأسنان مصفرة جداً، وإما الجبهة بارزة أكثر مما يجب، وإما الصدر أكبر أو أصغر مما يجب، وإما الجلد قد خسر صفاءه أو شابته التجاعيد... وفي أسوأ الأحوال تجد نفسك مشغولاً بالتفكير بعيوب جسدك ونواقصه إلى حد تفقد معه القدرة على الإتيان بأي فعل من شأنه أن يصحح ما هو قابل للتصحيح: إن تركيز كل تفكيرك على عيوبك قد يشله ويجعلك عاجزاً تماماً.

وكما في كثير من الأحيان فإن حل طريق التبسيط يبدأ بالنظر إلى الأمر من الوجهة المعاكسة: قف أمام المرآة وركز على الأمور التي تعجبك في جسمك وفي حركاتك والتي تشعر بأنك لا ترغب في تبديلها، فربما تُعجَب بعينيك او بيديك

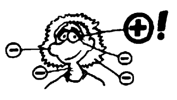




أو بابتسامتك أو بصوتك: وستُعجب لما تحققه هذه الطريقة من تأثير إيجابي على نفسيتك وشخصيتك سيدفعك إلى القيام بما هو مفيد لصحتك ورشاقتك أكثر بكثير من طريقة انتقاد الذات والتركيز دائماً على النواقص والعيوب.

تخيل في الخطوة التالية وانطلاقاً من رؤيتك الإيجابية الأولى أنك تقف أمام المرآة وتُعجب كل الإعجاب بمظهرك الخارجي: ولتحاول أن توغل في التخيل إلى أبعد الحدود وإلى أدق التفاصيل. إن الفكرة الأساسية التي تعتمدها هذه الطريقة هي أننا نخزن تخيلاتنا والصور المثالية التي نصبو للتمثل بها في نصف المخ الأيمن المسؤول عن التفكير الكلي المتكامل وعن المشاعر والصور بوجه عام: ذلك النصف من المخ الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً ومركزاً بعقلنا الباطن: ومع مرور الوقت لا بد للصورة المثالية الإيجابية عن أنفسنا التي رسمناها في مخيلتنا أن تؤتي ثمارها وتجعلنا نتطور باتجاهها على أرض الواقع. وهذا ما يعيدنا مرة أخرى إلى المبدأ الأساسي في علم النفس الذي يقول إن الخيال يؤثر في الواقع.

عليك إذاً أن تبتعد عن الصور والمواقف السلبية على غرار «آه ما أضخم جسمي!» أو «يا لمنظر جسمي البشع!» على سبيل المثال. لأنك بذلك ترسخ تلك المواقف والصور السلبية في عقلك الباطن وتتوجه نحو تجسيدها على أرض الواقع: صغ عوضاً عن ذلك مواقف أكثر إيجابية على غرار «سأتخلص تدريجياً من الشحم الزائد على جسمي!» أو «إن منظر جسمي يكتسب كل يوم المزيد من معالم الجمال!» وما إلى ذلك.



وانظر إلى ما تقوم به من أجل رشاقة جسمك وجماله من منظار إيجابي ووصفه بعبارات إيجابية: وانطلق فيما تقوم به من حركات وتمارين وما تتبعه من قواعد وبرامج غذائية صحية من أنك تسدي إلى نفسك جميلاً لا من أنك تجبرها على ما تكره فعله. فتلك هي القاعدة الوحيدة لنجاح ما تقوم به من إجراءات مهما كانت صحيحة وضرورية.

2- دوّن وزنك بانتظام

لا شك في أن الهدف من إجراءات الرشاقة التي ننصح بها لا يمكن أن يكون رقماً ما تقراه على مؤشر الميزان. ولكنك وبالرغم من ذلك لن تنجح في مسعاك دون أن تراقب وزنك بانتظام. إنك بحاجة إلى مؤشر منتظم (وفي بداية الأمر يومي قدر الإمكان) يعلمك عن تطور وزنك: لكن حذار أن تتأثر بتغيرات وزنك اليومية صعوداً وهبوطاً فتجعلك تفقد اتزانك وتفرح يوماً وتحزن في اليوم التالي: المهم أن تتوفر بين يديك وسيلة دقيقة تحكم بمساعدتها على التطور العام لوزنك. أهو في ازدياد أم إلى نقصان؟ هناك طريقة بسيطة ولكن فعالة جداً لمراقبة وزنك ووزن شريك حياتك بصورة متبادلة: فليسجل كل منكما وزنه يومياً على لائحة واحدة ملصقة على الحائط بجانب الميزان. فإذا ما صعد منحنيا وزنيكما بعد وليمة احتفالية في البيت. فإنكما تعرفان عندئذ ما عليكما فعله مجتمعين: فلا شك في أن تطبيق الإجراءات الصحية بصورة جماعية يبقى أسهل من تطبيقها كل بمفرده.

3- بدّل مكونات فطورك

لا يتطلب تخفيض وزنك أن تتناول أقل من المعتاد بكثير. بل لعل المهم أن تغير نوعية الطعام الذي تتناوله: وليس هنالك وصفة صحية للجميع. بل لكل طعامه الصحي المناسب لطبيعة جسمه ولطريقة عيشه وعمله. ولذلك عليك أن تصغي جيداً لما يبوح به جسمك، ولتتساءل باستمرار ولتجرب باهتمام لتتعرف على ما يفيد جسمك وتلتزمه: فربما يتوق جسمك إلى طعام إفطار غني بالألياف وفقير بالدسم مكون فقط من الفواكه. فيفضل حينئذ أن تختار مزيجاً لذيذاً منها: ولعل أكثر الأصناف ملاءمة لتحسين عملية الهضم هي فاكهة الأناناس (ولكن لا يجب أن يتكون طعام الإفطار من الأناناس فقط. إذ إنه يسبب فرط حموضة المعدة): ولا تقلق من جهة الكمية التي يمكنك تناولها من الفواكه.

فكل منها حتى تشبع: ومن الفوائد الجانبية لفطور الفواكه أن من لا يأكل قبل الساعة الحادية عشرة سوى الفواكه ينظف أمعاءه بطريقة طبيعية، وذلك بحد ذاته نبع لا ينضب للشباب والحيوية والصحة لجميع أجزاء الجسم: ولكن قد يطلب جسمك فطوراً خفيفاً على المعدة، فيفضل حينئذ أن تجرب الخبز المقمر أو الخبز الناشف. وفي جميع الأحوال يبدأ التغيير الشامل لنظامك الغذائي بتغيير مكونات فطورك: فما تقدمه لجسمك عند الصباح يؤثر تأثيراً كبيراً على ما يحدث فيما تبقى من النهار.

4- ليكن طعامك أقرب ما يمكن إلى الطبيعة

ضع كل ما تأكله على المحك وتساءل عن مدى ابتعاده عن الطبيعة: فهل من الضروري أن يكون الأكل مبهراً ومتبلاً ومحضراً بطريقة معقدة حتى يكون مذاقه لذيذاً؟ فالفواكه والخضار والحبوب المحضرة بطريقة تحافظ على فائدتها الغذائية ولحوم الحيوانات التي تربى في ظروف طبيعية، كلها تحتوي على الكنوز الحقيقية للطبيعة والمتمثلة بعناصر الأثر والفيتامينات: أما غالبية الدهون والسكر المكرر والمأكولات المحفوظة والمعلبة كالتشيبس واللحم المقدد والبطاطا المقلية والشوكولا والكثير من الأطعمة المصنعة فلا تحتوي على تلك الكنوز: لذلك عليك أن تبذل جهدك لكي يكون طعامك طبيعياً قدر المستطاع لأنه حينئذ يكون صحياً.

5- كل ظهراً ما دمت تستلذ بالطعام

يمتلك الإنسان (مثله في ذلك مثل جميع الكائنات الغريزية الأخرى) مقياساً واضحاً لكمية الطعام التي يحتاجها: عليه أن يأكل حتى يشعر بالشبع أي حتى يفقد شهيته. وما زلنا نمتلك هذا الشعور الغريزي بالرغم من أننا نحاول دائماً أن نغيبه أو نتجاوزه بطرق التحضير والتقديم المعقدة أو بالضغوط الاجتماعية على نحو عزيمة الأصدقاء والأقرباء «تعال معنا لنأكل في المطعم!»، أو طلب الأهل من طفلهم «كل الطعام الذي في صحنك!».



فما عليك إلا أن تراقب نفسك وأنت تأكل حتى تكتشف اللحظة التي تشبع عندها حيث يجب عليك أن تتوقف عن الأكل وتنهض عن مائدة الطعام: اترك حينذاك ما بقي من الطعام في صحنك دونما خجل أو تردد واستمتع بحقيقة أنك شبعان ولم تعد بحاجة إلى الطعام: ومن المفيد أن تلتزم أوقات محددة في اليوم لتناول وجبات طعامك: فذلك يساعد جسمك على هضم الطعام بصورة أفضل ويضعف شعورك بالجوع بين الوجبات.

6- خفف وجبة العشاء

لعل وجبة العشاء أكثر الوجبات صعوبة للهضم وثقلاً على الجسم وتسبباً بتكديس الشحوم: ولعلها الوجبة التي يسهل التخلي عنها أكثر من غيرها مع أنها تترك أثرها على وزن الجسم أكثر من سواها من الوجبات. ولا شك في أن وجبتين في اليوم (وجبة الفطور ووجبة الغداء) تكفيان الجسم تماماً للتزود بما يحتاجه من غذاء.

بيد أن وجبة العشاء هي مناسبة اجتماعية مهمة في كثير من الأسر للجلوس والتحدث معاً ومناقشة أمور الأسرة: فلا تحرم نفسك من هذه المناسبة ولتجلس إلى المائدة ولتشارك بالأحاديث والمناقشات ولتسمح لنفسك بطبق صغير من السلطة أو بقرص من البندورة أو بخيارة مخللة أو بقطعة من الخبز المقمر أو ما شابه ذلك من المأكولات الفقيرة جداً بالوحدات الحرارية: إنه حل وسط مناسب.

7- استمتع بوليمة من وقت لآخر

لست مضطراً للتخلي عن الولائم والاحتفالات: فبوسع جسمك أن يتحمل وجبة دسمة من وقت لآخر بعد أن تكون قد حولت نظام غذائك إلى نظام الأكل القليل، وسترى أن جسمك سيصوم تقريباً عن الطعام في اليوم التالي حتى يتخلص مما ابتلى به في وجبة الوليمة. ولا تقلق فذلك سيحدث بطريقة تلقائية عندما تصغي جيداً إلى جسمك وتترصد إشاراته.

8 - لا ترهق نفسك

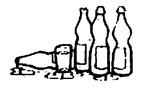
لعل أغلب الحميات الغذائية تفشل لأن من يتبعها يركز جل اهتمامه على بطنه، فالحرمان الشديد لا يترك للمرء حرية التفكير، بل يجبره على التفكير فيما هو محروم منه: فكثيراً ما يعبر من يتبعون تلك الحميات القاسية والمبالغ فيها عن مشاعرهم بالقول: «لقد كنت طيلة الوقت أحلم بالخبز والزبدة!»: فإما أن يستعيد المرء ما خسره في فترة الحمية وإما أن يقطع حميته ليعود إلى عادته السابقة السيئة في تناول الطعام.



ولا شك في أن الطريقة الأذكى هي التغيير البطيء خطوة فخطوة: ولتخطُ خطواتك ببطء كاف حتى يستطيع شريك حياتك وأفراد أسرتك أن يشاركوك في مخططك، لأن المرء نادراً ما ينجح لوحده. وسترى كيف يتحسن شعورك بعد كل خطوة تخطوها بالاتجاه الصحيح، وستستمتع مباشرة بنتائج ما تفعله لأنك عندما تخطو خطواتك الصغيرة فإنك لا تثبت نظرك على الهدف البعيد بل تركز اهتمامك على الدرب إلى الهدف: وما دمت تسير بخطى ثابتة على الطريق السليم، فإنك ستصل إلى هدفك لا محالة.

9- اشرب الماء

لا تلجأ عندما تشعر بقليل من الجوع بين وجبات الطعام إلى اللبن أو الحلوى أو الشوكولا أو ما شابه ذلك، بل إلى الماء حصراً: ولتجرب أنواع مختلفة من الماء حتى تستقر على نوع تستسيغ طعمه: ولعل من المجدي جداً أن يشرب المرء قبل الوجبة مباشرة كوباً كبيراً من الماء، فحينئذ ستمتلئ معدته بكمية طعام اقل من المعتاد: ولا تتبع النصيحة بتناول عدد كبير من الوجبات الصغيرة، ففي المحصلة يأكل المرء في اليوم الواحد أكثر مما يأكله إن هو تناول ثلاث وجبات نظامية.



واستغن عن القهوة والشاي الأسود قدر الإمكان: لا شك في أنك ستشعر لبعض الوقت بالتعب، لكنك ستستعيد نشاطك بعد عدة أيام بعد أن يتخلص جسمك من بقايا وتبعات تلك السموم، وستعجب لقلة ما يحتاج المرء إلى تلك المواد المنبهة التي تزيد من نشاطك لوقت محدود ليعود وينخفض إلى الحضيض بانتظار الجرعة التالية.

يلخص الطبيب الأمريكي فريدن باتمانغليدج Faridun Batmanghelidj نتائج بحث دام عدة سنين بالقول: «إن غالبية أمراض العالم المتحضر ليست نتيجة لخلل ما في جسم الإنسان أو في طريقة استفادته من المواد الغذائية، بل نتيجة خطأ في استجابة الإنسان لإحساسه بالعطش»: وهناك تناقض كبير قائم إذا ما نظرنا إلى الكمية الكبيرة من السوائل التي يشربها الإنسان المعاصر وإلى ما يعانيه برغم ذلك من جفاف في جسمه: والسبب في ذلك يعود إلى أن غالبية السوائل التي نشربها لها آثار جانبية مدمرة لصحة الجسم.

لماذا لا يؤدي شرب المشروبات المحلاة بالبدائل الصناعية للسكر إلى خفض الوزن؟

لقد وجد باتمانغليدج من خلال مراقبة مرضاه أن وزن الأشخاص الذين يستعيضون عن السكر ببدائل تركيبية لا تحتوي على الوحدات الحرارية يزداد في الغالب بدل أن ينقص! ويعود السبب في ذلك إلى أن 80% من المشروبات التي تستهلك في أمريكا تحتوي على مادة الكافيين. وهي مادة تسبب الإدمان وتؤثر على المخ مباشرة، فضلاً عن كونها تحث الكليتين على العمل وطرح السوائل من الجسم: ولعل ذلك هو السبب وراء شرب تلك الكميات الهائلة من الكولا، فتلك الكميات لا تبقى طويلاً في الجسم، بل تطرح بسرعة كبيرة ليشعر الشارب من بعد ذلك بالعطش من جديد وبالحاجة الملحة للذهاب إلى الحمام بعد شرب



القهوة أو الكولا: ومما يجعل الأمر يتفاقم أكثر فأكثر أن من يشرب الكثير من الكولا ويشعر بعد ذلك بالعطش (لأن جسمه يطرح السوائل بسرعة) غالباً ما يفسر شعوره ذلك تفسيراً خاطئاً، إذ إنه يظن انه قد شرب ما يكفي. فيصل إلى استنتاج أنه جائع. فيبادر إلى الأكل دون شعور حقيقي بالجوع: وفي المحصلة يأكل من يشرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين أكثر من حاجته.

ولكن ما الفارق بين المشروبات المحلاة بالسكر وتلك المحلاة ببدائل السكر التركيبية؟ يكمن السر في مادة ثلاثي فوسفات الأدينوسين ATP، تلك المادة الموجودة في المخ والمسؤولة عن تحرير الطاقة المختزنة فيه، والتي يبدو أن مادة الكافيين تحثه على إنتاجها: فبشرب مادة الكافيين تتحرر الطاقة في خلايا المخ فيشعر المرء بالنشاط: فإذا كان المشروب يحتوي على السكر يعني ذلك أن المشروب يقدم جزءاً على الأقل مما يحتاجه المخ من طاقة ويعوض جزئياً ما تم استهلاكه من مخزونها، أما إذا كان المشروب محلًى بالبدائل التركيبية للسكر والفقيرة بالطاقة فإن المخ يستهلك من الطاقة المخزنة في خلاياه دون أن يجد ما يعيد تخزينه فيوعز إلى الجسم (من خلال الشعور بالجوع والعطش) أن عليه أن يأكل ويشرب حتى يعوض ما خسره من طاقة.

ومن جهة أخرى فقد اعتاد جسمنا من خلال خبرته السابقة على انه عندما يحصل على غذاء حلو المذاق فإن ذلك الغذاء يكون غنياً بالطاقة، فيستعد الكبد لتحويل السكر المنتظر إلى طاقة ويوقف استهلاك الطاقة المخزنة

في الجسم على شكل بروتينات وشحوم: اما عندما لا تاتي جزيئات السكر فإن الكبد يخبر المخ أن على الجسم أن يأكل: وهذا ما يفعله المخ، فيشعر الجسم بالجوع. وقد أكدت الأبحاث أن الشعور بالجوع الذي يتولد بنتيجة تناول

المشروبات المحلاة ببدائل السكر قد يستمر لمدة 90 دقيقة ولو كان الجسم قد اكتفى فعلاً من الطعام. وهكذا فإن استبدال المشروبات السكرية بالمشروبات الخالية من السكر والمحلات ببدائل السكر يؤدي في المحصلة إلى تناول كميات من الطعام تفوق حاجة الجسم الفعلية.

لماذا لا يجب عليك ان تستغني كلياً عن الملح في غذائك؟

ينجح الكثير من برامج الحمية في تخفيض الوزن بسرعة ولكن لفترة محدودة، وذلك من خلال وصف غذاء خال من الملح. لا شك في أنها نتيجة خادعة لأن جل ما تقوم به هذه الحمية هي تخفيض نسبة الماء في الجسم: لكن حرمان خلايا الجسم من الماء لفترة طويلة أمر خطير للغاية، إذ إنه يسبب ارتفاع نسبة حموضة الخلايا، ما قد يؤدي إلى تخريب الحمض النووي الريبوزي للخلايا ويزيد من احتمال الإصابة بالسرطان.

وعلاوة على ذلك فإن نقص الملح هو من أهم أسباب مرض هشاشة العظام الواسع الانتشار.

يشكل الملح والماء أهم عاملين من عوامل معالجة مرض الربو والأمراض التحسسية الأخرى، فكلاهما يحبط إنتاج مادة الهيستامين التي تعد مسؤولة عن جميع أنواع الاستجابات التحسسية. وعلى العموم ينظر المختصون في علوم التغذية الحديثة إلى مادة الملح نظرة سلبية، لكننا لا نستطيع تجاهلها كمادة غذائية طبيعية لها دور بالغ الأهمية في إحباط إنتاج الهيستامين والحفاظ على رطوبة طرق الهواء في الرئتين وحل البلغم المتشكل فيها.

طريقة الشرب الصحيحة

تقول القاعدة العامة: اشرب كوباً من الماء (ما يقارب الربع لتر) قبل تناول الوجبات الأساسية الثلاث (الفطور والغداء والعشاء) بنصف ساعة وكوباً آخر

بعد الوجبات بساعتين ونصف الساعة: هذا هو الحد الأدنى؛ ولكن إذا أردت أن تزود جسمك بالكمية المثالية من الماء، فعليك علاوة على ما سبق أن تشرب كوبين من الماء مع اغنى وجبة أساسية في اليوم وكوباً قبل النوم.

اشرب الماء دون أية إضافة

افضل أنواع الماء هو الماء من صنبور الماء العذب: وإذا كان مضافاً إليه مادة الكلور للتعقيم فحينئذ يكفي أن يُصب في إبريق ويُترك في الهواء لفترة من الزمن حتى تتطاير جزيئات الكلور المحلولة فيه وتخرج على شكل غاز طيار تختفي معه الرائحة الواخزة. ولا يمكنك النظر إلى السوائل المنبهة أو المخدرة كالقهوة والشاي والمشروبات الأخرى التي تحتوي على مادة الكافيين باعتبارها ماءً، ذلك بسبب مفعولها المجفف للجسم.

وبوسعك حساب كمية الماء التي يحتاجها جسمك في اليوم الواحد بدقة وفقاً للقاعدة: 30 ميليلتراً من الماء لكل كيلوغرام واحد من وزنك، ما يعني أن من يزن 66 كيلوغراماً يحتاج إلى لترين اثنين من الماء العذب يومياً: وإذا ما ضمنت لجسمك هذه الجرعة من الماء العذب فإنك لن تشعر بالعطش أبداً. مما يخلصك أيضاً من عادة احتساء المشروبات «الضارة» عند المساء.

حفّز نفسك على الشرب

إن السبب في أن الكثيرين لا يشربون الكمية الكافية من الماء يعود إلى أنهم لا يهيئون لأنفسهم الفرص المناسبة للشرب: فلتضع إذاً على مكتبك أو في القرب من مكان جلوسك أو وقوفك في العمل كوباً جميلاً وكبيراً من الماء العذب، ولتكن سعته نصف لتر أو لتراً كاملاً: وسترى انك بعد فترة وجيزة ستعتاد على رشف الماء من الكوب بانتظام ودون إجبار، مما سيقضي على الشعور بالجوع بين الوجبات الأساسية الذي قد يتولد في غياب كأس الماء هذا والذي عادة ما يُسد بتناول الحلوى أو الموالح المسلية.

اشرب في الشتاء الماء الساخن

استبدل كوب الماء الكبير في الشتاء بإبريق يحافظ على حرارة المشروبات مليء بالماء الساخن: تلك هي واحدة من وصفات طريق التبسيط الأكثر إثارة للعجب وللدهشة: فلن يحتاج الأمر سوى إلى أسبوع من الوقت حتى تلاحظ أن فنجاناً من الماء الساخن قادر على أن يجعلك يقظاً تماماً كفعل فنجان من القهوة أو الشاي في الماضي؛ كما يوصف الماء الساخن لمعالجة أمراض الرشح والزكام والتهاب الحنجرة. إنه وصفة موثوقة ومجربة من مدرسة طب الأيورفيدا Ayur-veda الهندي.

ملح الطعام

عليك بموازاة زيادة شرب الماء أن تزيد أيضاً كمية الملح التي تضيفها إلى طعامك: فعندما تشرب لترين اثنين من الماء في اليوم الواحد عليك أن تضمن احتواء غذائك اليومي على حوالي ثلاث غرامات من الملح؛ وفي حال زاد استهلاكك للملح عن الحد المسموح به، يبدأ جسمك بالانتفاخ بسبب تخزين الماء في الخلايا؛ أما نقصان الملح فيتبدى عبر تشنجات عضلية (جزئياً في عضلات قليلة التمرين) والإحساس بالدوخة.

ونعود لنؤكد بلسان الطبيب باتمانغليدج أن الماء هو أرخص دواء لمعالجة جفاف الجسم. فتزويد الجسم بالماء باستمرار يمنع الإصابة بكثير من الأمراض التي يخشاها كل امرئ كمرض السكري، والنوبة القلبية، والقرحة المعدية أو المعوية، والتهاب السحايا المدمن، والكثير من الأمراض التي غالباً ما ترتبط بصعوبات عاطفية أو نفسية.

النوم الصحي بوساطة الماء والملح

لقد أثبت الطبيب باتمانغليدج من خلال خبراته مع المرضى الذين يعانون من صعوبات في النوم أنه قد حقق أفضل النتائج بوصفة بسيطة الا وهي شرب كوب

من الماء ومن ثم وضع القليل من الملح على اللسان قبل النوم؛ ويفضل أن تترك اللسان مسترخياً، لا أن ترفعه ليلمس سقف الحلق؛ من شأن هذه الوصفة أن تغير شدة التفريغ الكهربائي في المخ وتساعد على النوم بسرعة.

المحاضر وكوب الماء

بوسعك أن تستخدم الحيلة البسيطة التالية من طريق التبسيط إذا كنت ممن يضطر لإلقاء المحاضرات من وقت لآخر: عندما تتقطع سلسلة افكارك وانت تحاضر في موضوع ما، حافظ على ثقتك بذاتك واصمت لبضع ثوان ثم اتجه نحو كوب الماء (الذي يجب الا يغيب ابداً عن اية محاضرة تلقيها) وارتشف جرعة منه. إن جرعة الماء تلك لا تنظف فقط حنجرتك، بل افكارك ايضاً، مع أن السبب في ذلك لا يزال غير معروف: فالمحاضر يسترجع بعد ارتشافه جرعة الماء في 90% من الحالات سلسلة افكاره ويتابع دون أن يلحظ احد اي شيء؛ واما إذا لم تسعفك ذاكرتك في تذكر ما كنت تود أن تقوله، فبادر إلى سؤال المستمعين بصراحة: «عفواً، ماذا كنت اقول؟».



ولتكن على ثقة تامة أن احداً لن يلومك على ما فعلت، وستجد غالباً من يذكّرك بما كنت تقول. وهكذا فمن المهم قبل بدء كل محاضرة أن تسكب لنفسك كوباً من الماء، ولو لم تكن عطشاناً.

فكرة التبسيط التاسعة عشرة

اضمن لنفسك الراحة بالنوم الصحيح

من أهم سمات الحياة المعاصرة المبالغة في السهر: فالبالغون ينامون في المتوسط أقل من أجدادهم باكثر من سبعين دقيقة. أما اطفال هذا العصر فينامون أقل من الأطفال سنة 1910 بتسعين دقيقة؛ ولعل للكثير من اضطرابات جهاز مناعة الجسم والأمراض المعدية والأمراض العصبية والصداع وأمراض الحساسية وغيرها من أمراض العصر سبب بسيط هو عدم الاكتفاء من النوم!

وينطلق العلماء اليوم من أن النوم يشحن في المقام الأول بطارية المخ التي تم استهلاكها أثناء فترة اليقظة، كما يعبئ القدرات الفكرية ويحسن المزاج ويزيد من الأداء وسرعة الاستجابة.



وقد استطاع عالم النوم الأمريكي جون م. تاوب John M. Taub من جامعة فرجينيا أن يثبت ذلك في العام 1976 في دراسة مشهورة، حيث اظهر الأشخاص الذين امتحن تأثير النوم عليهم بعد كل غفوة تحسناً عقلياً وتفتحاً في الذهن بنسبة 15%. كما إنهم باتوا عرضة للخطأ بنسبة 30% اقل من قبل غفوتهم. كما اظهروا مزاجاً أحسن وخوفاً وضعفاً اقل، وعلاوة على ذلك فإن طاقتهم وحيويتهم ازدادتا بشكل ملحوظ.

ومن الحقائق المثبتة طبياً أن قلة النوم تضر بالصحة مثلها في ذلك مثل كثرة النوم، فمن ينام أقل من أربع ساعات أو أكثر من عشر ساعات في اليوم الواحد يعرض نفسه لخطر الموت أكثر بمرتين ممن ينام سبع ساعات في اليوم: هذا ما وجده باحث النوم كارل هشت Karl Hecht من مدينة برلين. وبالإضافة إلى ضمان كمية النوم الكافية، فإن على المرء أن يختار الأوقات المثالية التي تناسبه شخصياً لينام فيها بما يضمن له الراحة الفضلى. فلا بد إذاً ـ إن اقتضى الأمر ـ من أن تتخلص من عاداتك السيئة فيما يتعلق بموضوع النوم لكي تضمن لنفسك نوماً صحياً وكافياً.

نصيحة طريق التبسيط بالنوم القصير

نورد فيما يلي أفضل نصائح طريق التبسيط للاسترخاء العميق أثناء النوم:

قاعدة نابليون للنوم الليلي

كان نابليون يعتقد أن ما يحتاجه الإنسان من النوم في اليوم الواحد هو ـ كما دأب على القول ـ أربع ساعات للرجال وخمس للنساء وست للبُلَهاء»: وقد اعتاد



على الاكتفاء بالقليل القليل من النوم ليلاً، لكنه كان يعوض عما خسره في الليل بالعديد من الغفوات القصيرة موزعة بانتظام على ساعات اليوم: المهم في الأمر أن ما يكسب الجسم الراحة والاسترخاء هو عدد المرات التي يدخل فيها المرء في النوم العميق وليس طول فترة النوم: ويسود الاعتقاد عموماً بأن الجسم يفرز هرمونات النمو التي تريح الإنسان وتمنحه الاسترخاء العميق بمجرد دخوله مرحلة النوم العميق، وبأن ما يزيد على ذلك لا تأثير له في هذا الخصوص.

صيغة دافينتشي

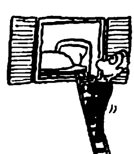
يقال عن ليوناردو دافينتشي Leonardo da Vinci المبدع الإيطالي المعروف إنه كان يستغني كلياً عن النوم ليلاً في فترات إبداعه وعمله الفعال مستعيضاً عن ذلك بغفوة لمدة خمسة عشر دقيقة كل أربع ساعات.



وقد وجد الباحث في أمور النوم كلاوديو ستامبي Claudio Stampi من جامعة هارفارد أن صيغة دافنتشي قد تصلح فعلاً لكي يبقى الإنسان على مدى فترة زمنية محددة قادراً على العمل والإنتاج دون تدن في مستوى أدائه. ويستفيد المشتركون بسباق الزوارق من هذه الحقيقة: حيث وجدوا أن النظام الأمثل الذي يحقق النتائج الأفضل هو ملء النهار بثلاث غفوات تتراوح مدة كل منها من 25إلى 30دقيقة والنوم ليلاً لمدة 90 دقيقة (لكي لا يفقد المرء توجهه الزمني ويبقى قادراً على التمييز بين الليل والنهار).

ساعات منع النوم ونوافذ السماح به

هناك ساعتان في اليوم يصعب فيهما النوم، واحدة بين العاشرة والحادية عشرة صباحاً، والأخرى بين الساعة الثامنة والتاسعة مساءً: فيفضل إذاً الابتعاد عن النوم في هاتين الفترتين من النشاط في اليوم.



وبالمقابل يفتح المخ كل 90دقيقة نافذة يسمح فيها بغفوة سريعة ومنعشة. وأما تحديد الوقت المناسب للدخول من تلك النافذة فهو ببساطة عندما تشعر بالتعب الشديد.

ومتى فتح مخك نافذة السماح بالنوم يستجيب جسمك بالتعب والتثاؤب والنعاس والشعور بالثقل في الرأس وبطء ردود الأفعال، مما يجعلك تفرك عينيك وتسند رأسك وتتكاسل فتتدنى قدرتك على التركيز وتتشتت أفكارك: فإذا ما سمحت لنفسك بغفوة قصيرة، فإنك تعيش في تناغم مع جسمك وليس ضده. هذا ما سيجعل جسمك يكافئك بالنشاط والحيوية.

امتحن حاجتك إلى النوم

أخضع نفسك لامتحان تحديد نقصان النوم، الذي سيكشف إن كنت تقدم لجسمك حاجته من النوم أم لا: وذلك في الحالات التالية:

- عندما تستلقي أثناء النهار وتستطيع أن تسترسل في النوم خلال مدة لا تتجاوز العشر دقائق (وأقل من ذلك لدى الشباب والناشئين)
- عندما يكبو رأسك وأنت جالس في الحافلة أو القطار داخل المدينة
- عندما تلاحظ فجأة وأنت تحضر محاضرة أو اجتماع أنك لم تسمع ما قاله المحاضر قبل برهة

إن علاج نقصان النوم يكون ببساطة بالتزام النوم لسبع ساعات في الليلة الواحدة على الأقل وبانتظام علاوة على اغتنام الفرصة من وقت لآخر للاسترخاء والنوم لوقت قصير في ساعات ما بعد الظهر، وبوسعك علاوة على كل ذلك أن تستغل عطلة الأسبوع للتعويض عما فاتك ولتأخذ قسطك من النوم والراحة: ومع أن جسم الإنسان يستطيع أن يعوض عن نقصان النوم في فترة سابقة على نحو مقبول وذلك بالنوم ثمان ساعات يومياً لمدة يومين أو ثلاثة أيام.

فإنه غير قادر على أن يزيد ساعات نومه اليوم ليعادلها بالسهر غداً، فمفعول النوم لا يُخزّن. ولا تحاول ان تعادل نقصاناً مبالغاً فيه في ساعات النوم بالكثير منه دفعة واحدة. لأن كثرة النوم قد تؤدي إلى الاكتئاب وفقدان الحافز للحياة والعمل.

افضل النصائح للغفوات القصيرة

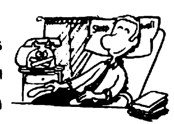
1- النظرة الإيجابية

دافع عن حقك في غفوة بعد الظهر واستمتع بها دون تأنيب الضمير: وكلما كان موقفك منها إيجابياً كان تأثيرها على نشاطك اكبر وأقوى: وإذا كان رئيسك أو زملاؤك في العمل لا يتفهمون رغبتك في استراحة نوم قصيرة بعد الظهر فأخبرهم بأن من يداوم على النوم بعد الظهر يقلل عدد أيام مرضه. لأن استراحة النوم بعد الظهر توافق طبيعة جسم الإنسان وإيقاعه البيولوجي! هذا ما اثبتته دراسة طويلة الأمد قامت بها كلية الطب في اثينا حيث نتج عنها أن غفوة بعد الظهر مفيدة للصحة. فهي تخفض من احتمال الإصابة بنوبة القلب بنسبة 30%: كما عمدت بعض الشركات الرائدة (كشركتي ساب SAP وسيمنس Siemens) إلى تخصيص غرف خاصة لاستراحة العاملين مزودة بأسرة بسيطة وقد حصدت تحسناً ملحوظاً في سوية اداء عامليها.

2- الانتظام

حاول أن ترتب استراحتك للنوم بعد الظهر بحيث تأتي دائماً في نفس الوقت من اليوم وفي الظروف عينها قدر المستطاع: ويفضل أن يكون وقت الاستراحة بين الساعة الثانية والخامسة بعد الظهر وأن تدوم أربع دقائق بأقل تقدير: فمن ينجح في ترتيب ظروفه لكي يغفو في تلك الفترة من اليوم يحصل على نتيجة مضاعفة من الاستجمام والراحة بالمقارنة مع النوم في ساعات النهار الأخرى. وفي حال تعذر عليك النوم أثناء ساعات العمل، حاول أن تريح جسمك وتنام بعد إنهاء عملك مباشرة وقبل أن تبدأ نشاطات أوقات فراغك.

3- حافظ على طقس معين تلتزمه



احرص على عادات محددة وخطوات مرتبة تقوم بها في كل مرة تخلد إلى استراحة النوم بعد الظهر: فمن شأن ذلك أن يسرع دخولك مرحلة النوم العميق: استرخ على نفس الكرسي في كل مرة، وضع تحت رأسك وسادة صغيرة، واقفل جهاز الهاتف، وحل بعض أزرار قميصك، وقم ببعض التمارين التي تزيل تشنج العضلات، واقرأ بعض السطور في نص تأملي يساعد على الاسترخاء والنوم. وعلى العموم لكل طريقته الخاصة، فلتجد طقساً خاصاً بك ترتاح له ويساعدك على النوم بسلام وهدوء.

4- انتقِ مكاناً مريحاً

عندما تسنح الفرصة المناسبة للنوم، ابحث عن مكان تعرفه وتشعر فيه بالأمان والراحة: ويجب أن يكون هادئاً ومظلماً بعض الشيء وحرارته معتدلة (بين 16و 18درجة مئوية).

5- النوعية على حساب الكمية

لا تتحدد قيمة الغفوة وقدرتها على تأمين الاسترخاء والراحة بطولها بل بالاختيار الصحيح لزمنها والذي يجب أن يقع في إحدى نوافذ السماح بالنوم التي يفتحها المخ، فحينئذ تتفوق غفوة قصيرة في تأثيرها على قيلولة طويلة خارج أوقات السماح بالنوم: وأما مدة الغفوة فيجب أن تتراوح على العموم بين أربع دقائق وعشرين دقيقة.

6- بوسعك أن تنام في كل مكان

اجلس على الكرسي جلسة الحوذي: الفخذان متباعدان، الرأس والجزع إلى الأمام قليلاً واليدان على الركبتين والكوعان على الفخذين.

وأما إذا كنت جالساً في غرفة الانتظار أو في محطة القطار أو ما شابه ذلك، فاسند ظهرك المستقيم إلى الخلف وأمل رأسك إلى الأمام أو إلى الخلف: حافظ على رجليك على الأرض ولا تلف رجلاً على رجل، فذلك يعيق جريان الدم.

وأما إذا كنت جالساً في المكتب، فضع يديك وكوعيك على سطح المكتب ومن ثم رأسك على يديك. وبوسعك أن تصنع مخدة من أحد ملفات الأوراق ومن فوقه كنزتك أو سترتك تحيطها بذراعيك وتضع رأسك عليها.

7- انصت حتى تنعس

استمع إلى بعض الموسيقى التأملية أو إلى ضجيج المروحة أو المكيف: فكلما كان الضجيج متجانساً وثابت الشدة، سهل عليك أن تنام على إيقاعه: وبوسعك أن تتخيل نفسك مستلق في كوخ معزول في إحدى جزر الفيدشي ومطل مباشرة على المحيط الهادي تسمع الصوت الخفيف لتحطم أمواج المحيط على الشاطئ الرملي على خلفية سقسقة اشتعال الفحم لتحضير الشواء.

8- الطعام يسبب النعاس

تساعد الوجبات التي تحتوي على النشويات على النوم بسرعة وتطيل مدته: فلتأكل إذاً قبل النوم ظهراً وجبة تحتوي على قطعة خبز أو حبة بطاطا أو قطعة حلوى أو كوباً من الحليب: ولتتجنب شرب كميات كبيرة من السوائل قبل النوم.

9- استيقظ كما يجب



لا تستيقظ فجأة، بل خلّ لمرحلة الاستيقاظ الفترة ذاتها التي احتجتها حتى تغط في النوم: وادعم عملية الاستيقاظ من خلال التنفس الإرادي وحركات المد والمط والتثاؤب، كما إن

غسل الوجه بالماء البارد (وبخاصة بالنسبة لذوي الضغط المنخفض) وغسل الأسنان وشرب الماء البارد وأكل وجبة صغيرة تحتوي على البروتينات (كاللبن على سبيل المثال) كلها تساعد أيضاً على الاستيقاظ وتحث المخ على إفراز المواد المنشطة في الدم.

10- هل أنت من المعارضين لأخذ قيلولة؟

قد يجرب البعض استراحة النوم القصيرة أو القيلولة ليوم أو يومين ويشعرون بالتعب الشديد بعدها فيتخلون عنها كلياً: إذا كنت من أولئك واردت الا تخسر منافع تلك الاستراحات، فلتجرب أن تستفيد منها برغم موقفك السلبي تجاهها: ولا يحتاج الأمر عادة لأكثر من أربعة إلى خمسة أيام حتى يتحول المرء من معارض إلى مؤيد لاستراحة النوم بعد الظهر: ولعل فائدة ذلك التحول تكون أكبر ما يمكن في المرحلة التي يلاحظ فيه المرء تقدمه في السن وانخفاض سوية ادائه: وقد يحتاج الأمر في أصعب الحالات إلى عشرين يوماً قبل نجاح ذلك التحول وقبل الاعتياد على هذا الوضع الجديد: ولكنك ـ وبعد تلك المرحلة الانتقالية ـ ستشعر انت أيضاً بمزايا النوم بعد الظهر وستستيقظ نشيطاً تنعم بمزاج جيد، شريطة أن تدخل استراحة النوم في مخطط يومك على نحو مناسب وطبيعي.

تخلص من المزاج السيئ في الصباح

لقد أظهرت دراسة مشتركة طويلة الأمد قام بها عدد من الجامعات الأمريكية والإنكليزية أن 8% فقط من السكان هم بطبيعتهم اناس ليليّون أي إن مزاجهم يتحسن في الليل ويسوء في النهار (ولذلك تجدهم لا يُطاقون في الصباح ينكدون الحياة على انفسهم وعلى الأخرين). وأكدت الدراسة أن الغالبية العظمى من الشعب ينتمون إلى النوع المرن الذي يمكنه أن يتكيف مع الظروف. وبعبارة أخرى فإن غالبية من

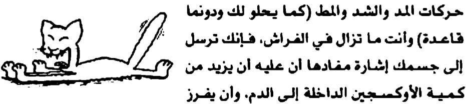
يصنفون انفسهم في خانة الأناس الليليين ليسوا في الواقع كذلك، بل إنهم ظلوا يقنعون انفسهم انهم ليليون حتى اقتنعوا بذلك فعلاً: والنتيجة إذاً هي ان كل إنسان تقريباً قادر على التغلب على فترة تعكر المزاج في الصباح إذا ما اتبع الإجراءات المناسبة الكفيلة بتحقيق ذلك.

مشروب ساخن قبل مغادرة الفراش

لقد خسر جسمك أثناء الليل ما يتراوح بين لتر ولترين اثنين من الماء: والأفضل أن تعوضه ما خسره بالسرعة الممكنة: فلتشرب إذاً قبل تناول طعام الفطور كوبين اثنين من الماء: وأما إذا كنت ممن يرغب في شرب المشروبات الساخنة صباحاً، فعليك أن تحضّر في مساء اليوم السابق مشروبك المفضل وتضعه في إبريق حافظ للحرارة على منضدة سريرك لتشرب منه في الصباح ما شئت قبل مغادرة فراشك.

حركات المد والشد والمط

تعلم من الكلاب والقطط: فبعد أن قضيت ثمان ساعات مسترخياً في الفراش ستجد عضلاتك وأوتادها وأربطتها قد قصرت بعض الشيء، وإذا ما قمت ببعض حركات المد والشد والمط (كما يحلو لك ودونما قاعدة) وأنت ما تزال في الفراش، فإنك ترسل إلى جسمك إشارة مفادها أن عليه أن يزيد من كمية الأوكسجين الداخلة إلى الدم، وأن يفرز



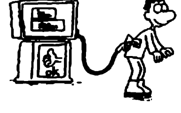
الهرمونات التي تحسن المزاج وتشعر صاحبها بالسعادة، وأن يضع العضلات في حالة تأهب واستعداد للحركة. وإن تلك النشاطات والإجراءات لتستحق أن تترك لها خمس دقائق من الوقت.

تنصح القابلات النساءَ الحوامل المتعبات أن يفتحن أذرعهن ويمددن أصابعهن ومن ثم يغلقن قبضاتهن بشدة ليفتحنها من جديد بقوة وعزم، وأن يكررن ذلك عشر مرات: فمن شأن تلك الحركات ـ التي تعمل كمضخات يدوية ـ أن تنشط الدورة الدموية كفعل عملية الإحماء في محركات الديزل التي تعمل على المازوت.

توظيف العطور

ضع عطرك المفضل على منضدة السرير، ورش منه عندما يرن المنبه على ظهرَي يديك واستنشق عبير يومك الجديد إيذاناً ببدئه بنشاط وحيوية؛ ولا يقتصر نجاح هذه الطريقة على النساء، بل إنها تنجع لدى الرجال أيضاً. وبوسعك أن تجرب هذه الطريقة باستخدام مستخلصات الزيوت العطرية على غرار زيوت البابونج، والخزامى، والنعناع البستاني، وإكليل الجبل، والصنوبر، وزهر الليمون، ... إلخ.

املأ مخزون طاقتك بالشكر



اعتاد الكاتب الأمريكي هنري دافيد ثورو Henry David Thoreau على أن يطرح على نفسه ثلاثة أسئلة بعد استيقاظه مباشرة: «ما هي الأمور الجيدة في حياتي؟» و«ما هي الأمور التي تبهجني في حياتي؟» و«علام يجب أن أكون شاكراً وممتناً؟»؛ فبإجابتك على هذه التساؤلات تضع نفسك في المزاج الإيجابي الصحيح لتبدأ يومك بسرور وتفاؤل ونشاط، وكأنك تملأ مخزون طاقة يومك بتلك الخواطر الإيجابية.

مهد الدرب لاستقبال يومك

يشير الطبيب وعالم النفس الأمريكي ريد ويلسن Reid Wilson إلى ملاحظة مهمة: فقد يكون السبب في شعورك بالكآبة عند الصباح ـ بحسب رأيه ـ أنك تتخذ موقفاً سلبياً تجاه بعض تفاصيل صباحك الروتينية بالإضافة إلى موقفك المتشائم حيال ما قد يخبئه لك يومك القادم؛ فلتنظر إلى يومك بالنقد والتحليل الصارمين ودون رحمة ولتحدد ما يزعجك في الصباح، وفي المقام الأول من يزعجك، وما إن كنت بحاجة للمزيد من الهدوء والروية؛ ولتستيقظ إن اقتضى الأمر أبكر من المعتاد لتضمن لنفسك بعض الوقت تكون فيه مع ذاتك دون إزعاج من أحد وتمهد الدرب لاستقبال يومك بإيجابية وحيوية ونشاط.

لا شك في أن الوقت الكافي هو من أهم عوامل نجاح برنامجك الصباحي؛ فمن يضع نفسه منذ الصباح تحت رحمة عقارب الثواني يجهد جسمه ويضني روحه ويفسد يومه كله: فلتبدأ إذاً برنامجك الصباحي أبكر من المقرر بنصف ساعة؛ ولتترك لنفسك الوقت الكافي للاستمتاع بحمام منعش وفطور هادئ على الشرفة أو في الحديقة إذا سمح الطقس بذلك: وهكذا تحول صباحك إلى خزان تعبئ منه الروية والسعادة والطاقة الإيجابية لتصرفها فيما تبقى من يومك.

التحضير المسبق لاستقبال الصباح



هيئ الظروف المناسبة لانطلاقة يومك بنجاح: بادر في المساء إلى تجهيز ثياب عملك وأدواته التي تريد أن تأخذها معك في اليوم التالي وإلى تحضير مائدة الفطور، بحيث تقلص مهامك في الصباح إلى أبعد حد.

ولعل الحمام من أهم المحطات إلى انطلاقة ناجحة ليومك، فليكن نظيفاً ومرتباً ومزوداً بإضاءة مناسبة ومعطراً؛ ومن المهم أن يحتوي حمامك على غرض واحد على الأقل من الأغراض المحببة إلى قلبك: إما جهاز استقبال إذاعي لاستقبال محطتك المحببة وإما مزهرية جميلة فيها بعض من الأزهار التي تعجبك، وإما مناشف ناعمة الملمس ودافئة، ... إلخ.

استحم في الماء البارد

لا ينفع الاستحمام في عملية الاستيقاظ ما لم يتبع الحمام الساخن حمام في الماء البارد (حوالي 15 درجة مئوية)؛ وتكون فائدة الاستحمام في الماء البارد أعظم ما يمكن عندما تتبع نصيحة رجل الدين سيباستيان كنايب Sebastian Kneipp الذي يترك الماء البارد يسرح من الصنبور ويقترب من شعاع الماء تدريجياً بحيث يبدأ برجله اليمنى فذراعه اليمنى فرجله اليسرى فذراعه الأيسر ثم الظهر فالصدر حيث القلب؛ ومما يخفف من صدمة البرد أن تملأ فمك بالماء البارد قبل أن تبدأ الاستحمام.

اجعل من مهمة جلب الصحيفة اليومية نزهة صباحية منشطة

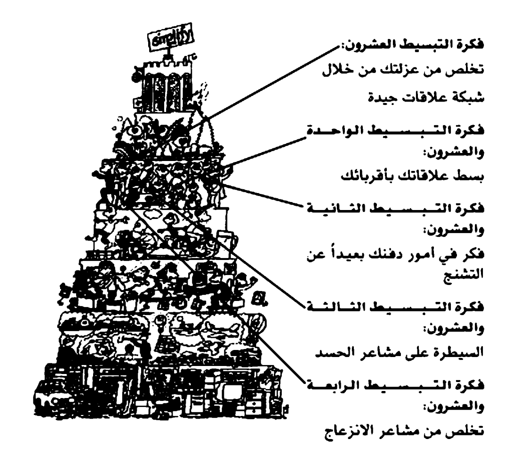


لعلها من أكثر نصائح طريق التبسيط فائدة أن تحول مهمة جلب الصحيفة اليومية من صندوق بريدك إلى نزهة صباحية لمدة ثلاث دقائق بعد أن تلبس اللباس المناسب لذلك؛ فتنفُّس الهواء النقي المنعش قبل تناول طعام الفطور ينشط الدورة الدموية ويحضر الجسم أفضل تحضير لاستقبال الغذاء والاستفادة منه على أتم وجه.

حسّن مزاجك بالشاي الأخضر

لقد أظهرت الاختبارات التي أجراها أطباء مختصون في حقل الرياضة في جامعة شيكاغو لتحديد أفضل أنواع المشروبات المناسبة لطعام الفطور أن الرابح الأول هو الشاي الأخضر: فكمية الماء التي يسحبها من الجسم أقل بكثير مما يفعله الشاي الأسود أو القهوة (التي تسبب علاوة على ذلك رفع درجة حموضة خلايا الجسم)، لكنه يرفع مثلهما تركيز هرمون السيروتونين في الدم، ذلك الهرمون المسؤول عن حالة الإنسان المزاجية.

ومرة أخرى تجد نفسك قد خطوت بضعة خطوات على طريق التبسيط، ومرة أخرى ينمو وعيك وإدراكك لحقيقة أن الطريق الطويل إلى الجوهر، إلى هدف الإنسان الداخلي، إنما يتكون من خطوات صغيرة وكثيرة من التحسين والتبسيط في ظروف حياته وطريقته في السلوك والتفكير: ولعلك الآن على أتم استعداد لإدخال بعد آخر من أبعاد حياتك في طريق التبسيط، ألا وهو بعد الناس الآخرين من حولك.



الطابق الخامس من هرم حياتك

بسط علاقاتك مع الآخرين



حلمك على طريق التبسيط: الليلة السادسة

بعد أن تخطيت المرايا والقضبان والأنابيب التي كانت تملأ الطابق السابق، تنظر للمرة الأولى عن وعي وإدراك للأسفل إلى قاعدة الهرم، فينتابك شعور بشيء من الفخر وأنت تنظر إلى ارتفاع هرم حياتك، لكنك تعجب في الوقت ذاته من الفراغ الذي يملأ الآن جميع طوابق هرم حياتك التي مررت بها؛ إنك تدرك الآن كم كنت وحيداً في الطوابق الأربعة السفلية من هرم حياتك.

والآن وأنت تنظر حولك تنتابك حاجة إلى الضحك، لأنك تكتشف في هذه اللحظة مصدر المشاعر السابقة، فهذا الطابق الذي أنت فيه الآن يعج بالناس؛ الجميع يحيونك بصوت مرتفع وبعضهم يربت على كتفيك؛ تلتقي بأناس لم تقابلهم منذ زمن بعيد وكدت تنساهم، فتسعد برؤيتهم، وبينما أنت تعانقهم وتسألهم عن أحوالهم ويسألونك عن أخبارك تقع عيناك على معارف آخرين ينتظرونك بصمت.

إن حياتك لا تتكون من حياتك الخاصة فحسب، بل إن حياة الآلاف من الناس الآخرين تتداخل مع حياتك الخاصة لتكون ما يسمى بحياتك الاجتماعية. لعلك تخيلت هذا الطابق أصغر مما تراه الآن، وربما تشك الآن أن هرم حياتك له فعلاً شكل الهرم، إذ إنك تشعر بأن الطوابق العلوية أوسع من الطوابق السفلية.

ترى في هذا الطابق أبويك وجديك وجدتيك ويخال لك أنك تشخص في السديم البعيد أسلافك القدماء، وتكتشف أن الكثيرين ممن ترتبط حياتك بهم مباشرة أو بصورة غير مباشرة ليسوا الآن على قيد الحياة، ولكن يبدو أن لا فرق بين الحياة والموت في هذا الطابق الذي تبدو مساحته هائلة؛ كما إن مكان لقائك بالناس الآخرين لا يتحدد بمدى أهميتهم في حياتك، فترى أساتذتك ومديريك السابقين إلى جانب طلابك أو مرؤوسيك، ترى الأشخاص الذين يدينون لك بالشكر والامتنان مختلطين مع أولئك الذين تدين لهم بالمساعدة والدعم والحب وربما المال؛ إنك ترى على أرض هذا الطابق أولادك الحقيقيين، وأولئك الذين كان من المحتمل أن يصبحوا أولادك، وقد ترى أيضاً أولاد المستقبل!

وعلاوة على ذلك ترى أيضاً أولئك الذين أحببتهم ولكن علاقتك بهم قد انتهت، وتشعر بأنك مازلت ترتبط بهم بطريقة خاصة؛ ويا للعجب، فإنك لا تلتقي في هذا الطابق شريك حياتك الذي تعيش معه الآن، لكنك تنظر إلى أعلى فتدرك أنه في الطابق التالي ينتظر قدومك بصبر. فلتقحم نفسك إذاً في فوضى هذا الطابق الخامس من هرم حياتك.

هدف طريق التبسيط في المرحلة الخامسة

تعلم كيف تحافظ على علاقاتك مع الآخرين متوازنة في الأخذ والعطاء وكيف تعمقها وتستمتع بها بكل إدراكك ووعيك.

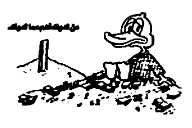
أتعرف ذلك الشعور الذي ينتاب المرء عندما تنحل مشكلته فجاة بينما هو يحكيها لصديق له، أو عندما يحصل على مساعدة غير متوقعة من شخص ما، أو عندما يستطيع أن يعمل معروفاً لشخص آخر. فيفرحه؟ لا شك في أن حياةً ليس فيها تلك العلاقات الاجتماعية هي حياة فقيرة ومعقدة. بينما تزخر الحياة مع الأصدقاء والمعارف بالغنى والبساطة في الوقت نفسه. ولعل مفعول الكثير من حلول ونصائح طريق التبسيط التي سبق ذكرها يتضاعف بوجود الأصدقاء والمعارف الذين يتبادل المرء معهم خبراته ويتشارك معهم في حل المشاكل وإزالة العقبات. وستتعلم في هذا الفصل من فصول الكتاب كيف تجد أولئك الأصدقاء.

فكرة التبسيط العشرون

تخلص من عزلتك من خلال شبكة علاقات جيدة

إذا ما نظرت في المجلات التي تهتم بنقل أخبار المشهورين، فإنك ستعجب لكم يلتقي بعضُهم بعضَهم الآخر؛ ذاك هو سر بناء شبكة العلاقات الاجتماعية التي

تجعل من المشهور مشهوراً! فقد تؤلف الكتاب الأكثر رواجاً، أو تشارك مشاركة متميزة في عمل تلفزيوني رائع لاقى نجاحاً منقطع المثيل، أو تكون مدرباً في ورشات عمل حققت نجاحاً ونسبة حضور أسطورية، أو تتوالى إنجازاتك العظيمة في العمل بسرعة تخطف الأنفاس، لكنك إذا عزلت نفسك في حياتك الخاصة فإن نجاحك لا يكون سوى ناراً قوتها القش ما إن تشتعل حتى تخمد وتنطفئ.



يعلمنا الواقع أن احداً لن ينجح في ارتقاء المناصب المتقدمة في العمل ما لم يعمد إلى إنشاء شبكة علاقات عامة فعالة وناجحة؛ وبينما كان المجتمع ينظر إلى من يسعى إلى إقامة علاقات مع الناس المهمين وصناع القرار بازدراء واحتقار أصبحت شبكة العلاقات اليوم تقنية معترفاً بها، لأنها مفيدة لجميع الأطراف: فلا تنظر إذاً إلى هذا الموضوع باعتباره مجرد بحث عن الزبائن أو عن الرعاية أو التمويل أو الوساطة بغرض الربح على حساب الآخرين، بل انظر إلى شبكة العلاقات من منظار مبدأ «اربح ـ تربح»، حيث يخرج الجميع من المعادلة رابحين.

ولا يجب أن تبني شبكة علاقاتك على أساس المنفعة في مفهومها الضيق، بل عليك أن تثق بقدرتك الفطرية على الانجذاب إلى من يناسبك والابتعاد عمن يتناقض مع شخصيتك وأن تنصاع لما يمليه عليك شعورك الداخلي الصادق: فعندما تجد نفسك منجذباً إلى شخص ما ـ بغض النظر عما إذا كان زبوناً أم زميلاً أم شخصاً تعرفه معرفة سطحية ـ عليك أن توظف جهدك ووقتك في ترسيخ العلاقة معه ورعايتها: ولتعمل على تحويل علاقتك بالزبائن والزملاء الذين تشعر بالارتياح معهم إلى علاقة صداقة حقيقية مبنية على الأخذ والعطاء، فلن يبادلك الطرف الآخر الشعور ذاته ما لم يشعر هو أيضاً بأنه رابح في هذه العلاقة.

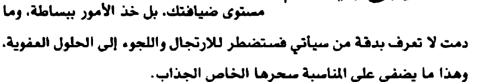
المبدا الأساسي الأول: كثف علاقتك بمن تتعرف عليه حديثاً واعتنِ بها منذ البدء: فعندما تتعرف على شخص ما وتمر ثلاثة أشهر دون أن تتواصل معه، يصعب عليك دون شك أن تصبح صديقه في الشهر الرابع!

المبدا الأساسي الثاني: لا تلازم من تتعرف عليه حديثاً، بل اترك له حرية الاقتراب منك بمحض إرادته: واقترب منه خطوة فخطوة.

المبدا الأساسي الثالث: لا تترك كل شيء للمصادفة. فالعلاقات الاجتماعية لا تنجح من تلقاء نفسها بل يلزمها التخطيط والتنفيذ: وذلك بالرغم من الطبيعة غير الإلزامية لعلاقات الصداقة. فالصداقة هبة وليست صفقة تجارية. وفيما يلي بعض النصائح التي أثبتت جدواها في إنشاء وتمتين شبكة العلاقات:

نظم مناسبة شهرية للقاء الأصدقاء والمعارف

بسط مسألة الاتفاق على موعد للقاء الأصدقاء أو المعارف أو الزملاء، والتي تتعقد باطراد بسبب كثرة المشاغل والمناسبات الطارئة الأخرى: حدد يوماً في الشهر تفتح فيه بيتك للقاء الأصدقاء والمعارف والزملاء (مساء أول يوم جمعة في الشهر على سبيل المثال): ولا تبالغ في مستوى ضيافتك، بل خذ الأمور ببساطة، وما



دمت لا تعرف بدقة من سيأتي فستضطر للارتجال واللجوء إلى الحلول العفوية، وهذا ما يضفي على المناسبة سحرها الخاص الجذاب.

وأما إذا وجدت ذلك مكلفاً إلى حد مبالغ فيه أو وجدت أن العلاقات التي تنشأ في مثل هذه المناسبات عشوائية وتحكمها المصادفة إلى حد لا ترغب فيه، فبوسعك أن تجرب هذا الحل المخفف: حدد يوماً في الشهر تدعو فيه ضيوفاً مختارين إلى بيتك.

يوم اجتماع العائلة كلها

بوسعك تطبيق تقنية مشابهة لتقنية اللقاء الشهري للأصدقاء والمعارف



والزملاء على أفراد عائلتك الكبرى، فلتدعُ مرة في العام أهلك وأهل شريك حياتك وأجداد وجدات وأعمام وعمات وأخوال وخالات كل منكما للقاء موسع تتبادلون فيه الأخبار وتقومون بالنشاطات الاجتماعية المسلية والممتعة مما يؤدي إلى تعزيز الروابط العائلية حتى مع الأقارب البعيدين: ومن شأن هذا اللقاء أن يخفض إلى حد بعيد عدد الزيارات المنفردة إلى كل جهة على حدة من أولئك الأقارب وأن يسهل الاختلاط بفروع العائلة المتعددة وبخاصة الانعزاليين منهم.

سهل نشوء معارف جديدة

عندما تنظم حفلة أو ورشة عمل أو لقاء عائلي أو أي نوع آخر من اللقاءات، حاول ألا يقتصر اللقاء على أناس يعرفون بعضهم من قبل. بل ادعُ دائماً أشخاصاً آخرين لا يعرفهم الجميع.

ومما يساعد على الاختلاط وتوسيع شبكات المعارف وتمتينها عندما يجلس المجتمعون على المائدة قبل تناول الطعام أو بعده هي ألعاب الورق المختلفة التي تسهل انخراط الأشخاص الجدد في الجماعة دون تكلف.

وعندما تدعو الحضور إلى مباشرة الطعام في الخطبة القصيرة الإجبارية باعتبارك مضيف هذا اللقاء، بوسعك إثارة الموضوع بصراحة وتشجيع المجتمعين على التعارف والاختلاط بقولك على سبيل المثال: «اغتنموا هذا اللقاء أيها الأعزاء للتعرف على أناس جدد لم يسبق لكم أن التقيتم بهم من قبل!». ولعل هذا التشجيع كاف بالنسبة للكثيرين لكي «يكسروا الجليد» ويدخلوا في حديث مباشر مع من يجلس في جوارهم دون سابق معرفة.

ولا تتردد عندما يجتمع في بيتك كثير من الأشخاص الذين لا يعرف بعضهم بعضاً في أن توزع على جميع الحضور بطاقات صدرية تكتب عليها اسم كل مشارك بخط جميل مقروء: ولتحث الحضور على أن يكتب أو يرسم كل واحد على بطاقته كلمة تشير إلى موضوع ما بشيء من الغموض أو رسماً فيه نوع من اللغز. فذلك يشكّل بمثابة «باب» يدخل منه المرء في حديث مع شخص آخر لا يعرفه.

وظِّف نشاط الطبخ في تقوية شبكة علاقاتك

فكر ملياً وحدد مع مَن من أصدقائك يمكنك أن تحضر وجبة لذيذة لتتناولوها سوية في نشاط اجتماعي متكامل. ولتتفق معهم على موعد تجتمعون فيه للقاء والنقاش وتحضير الطعام والأكل معاً في جو دافئ وحميم: فبذلك تتفادى أن تقف وحيداً في المطبخ تجهد نفسك في تحضير الطعام دون ونيس، بل لعلك بهذه الطريقة تستغل وقتك أفضل استغلال وتتعلم من ضيوفك بعضاً من وصفات وطرائق تحضير الطعام الجديدة والفعالة: وإذا ما استطعت تحضير كمية من الطعام تكفي لكي تترك منها جزءاً لليوم التالي والذي يليه، فإنك تكون بنشاطك هذا قد ضاعفت مفعول توفير وقتك.



سلسلة الالتفاتات اللطيفة

لقد نجحت ملكة برامج المحادثات التلفزيونية في أمريكا أوبرا وينفري Oprah Winfrey والتي استحقت شهرتها بجدارة في نشر تقليد لا يزال منذ أكثر من ثلاث سنوات يؤثر تأثيراً بالغاً في المجتمع الأمريكي. وقد أطلقت على ذلك التقليد «سلسلة الالتفاتات اللطيفة kindness chain». حيث طلبت من كل مشاهد أن يقوم بمفاجأة إنسان آخر بالتفاتة لطيفة تجاهه: كإهدائه باقة من

الأزهار أو كتاباً أو قرصاً مضغوطاً أو ما شابه ذلك. أو المبادرة إلى زيارته في



بيته. أو دعوته إلى طعام العشاء. أو مساعدته في شراء بعض الأغراض. أو اي خاطرة جميلة يتوقع المرء أن يفرح بها الشخص الآخر. ولعل اثر تلك الالتفاتة يكون أكبر ما يمكن كلما كانت غريبة وغير متوقعة: والشرط الوحيد في الأمر الا يبادر المهدي برد الالتفاتة إلى صاحبها بل ان يفاجئ شخصاً ثالثاً بالتفاتة جميلة تفرحه. وهكذا تطول سلسلة الالتفاتات اللطيفة وتتشعب وتترك وراءها أغرب الحوادث وأروعها: فيعجب بائع الزهور لكثرة زبائنه الجدد. ويتصالح الجيران الذين قضوا سنوات من الخصام والاقتتال. ولعل ما يميز هذه الفكرة الجميلة أنها بسيطة ويمكن أن تطبَّق في جميع البلدان دون استثناء ولا تحتاج إلى مقدمة برنامج تلفزيوني في كل بلد لتبدأ تلك السلسلة. بل بوسع اي كان أن يبدأها.

الطريقة العملية لتضمن دعوتك إلى المناسبات المهمة

عادة ما يكون الشخص المسؤول عن تنظيم لائحة المدعوين إلى حضور الاحتفالات والمناسبات والمعارض التي تقيمها الشركات الكبرى هو مدير مكتب أمانة السر أو مدير مكتب العلاقات العامة: إذاً ما عليك إلا أن تجد رقم هاتف الشخص المعني وتتصل به مباشرة وتقول له بصراحة: «بودي أن أحضر الحفل الذي تنظمونه وأتمنى ان أتلقى منكم دعوة شخصية». فعلى العموم سيُسر منظم الاحتفال باهتمام الناس في الحضور والمشاركة. فلا شك في أن عدد المجبرين على الحضور والقادمين دون اهتمام كبير جداً ولا بأس بدعوة من هم مهتمون فعلاً ومتحمسون للمشاركة في فعاليات الاحتفال.

بادر فور وصولك مكان الاحتفال إلى شكر الشخص الذي دعاك. وحاول أن تختلط بالحضور وتظهر اهتماماً وسروراً بالمشاركة والتعرف على ما هو جديد بالنسبة لك: فلا شك في أن منظمي الحفل سيضعون اسمك على لائحة مناسباتهم القادمة إذا ما لاحظوا اهتمامك واندفاعك وأعجبوا بشخصك.

السلوك السليم اثناء حضور الاحتفالات

لا تتكل في تمتين شبكة علاقاتك على المصادفة البحتة، بل حدد لمشاركتك في المناسبات المختلفة أهدافاً واضحة واعمل على تحقيقها بجد وبخطة ذكية محكمة. فقد يكون هدفك على سبيل المثال: «اود أن اتحدث إلى البروفسور فلان مدة لا تقل عن الخمس دقائق وان اضمن في نهاية الحديث أن ينطبع اسمي في ذاكرته!» أو «اود أن اغتنم الفرصة واتعرف على زميلتي فلانة خارج أوقات العمل المجهد في المكتب لكي نتخلص من التوتر الذي يشوب علاقتنا».



ولكن لا تجعل تحقيق تلك الأهداف يحكم كل وقتك، بل ابقَ منفتحاً لمقابلات مفاجئة. وانظر إلى كل لقاء جديد باعتباره متعة ولهواً ومرحاً في المقام الأول ولا تعتبره مجرد شكل آخر من أشكال العمل.

حافظ على التوازن بين الأخذ والرد، بين الإرسال والاستقبال: اصغِ جيداً وقدم مساهمتك في نشوء حديث ممتع: أظهر اهتماماً صادقاً بالشخص الآخر دون أن تستجوبه: بادر إلى الحديث عن نفسك بما تود أن تعرفه عن الآخر: وقد تشكل قطعة لباس جميلة ملفتة للنظر مساعدة كبيرة لبدء محادثة مع الآخرين: ربطة عنق غريبة، أو دبوس للزينة بألوان متناغمة فريدة، أو ببساطة حذاء جديد أنيق.

ولا تتردد في بدء المحادثة بأمر سطحي (كملاحظة بسيطة عن الطقس أو عن الطعام أو عن المكان)، على الا يدور مجمل الحديث عن ذلك الأمر بل أن تنتقل في الوقت المناسب إلى مناقشة امور اكثر اهمية واكثر قرباً إلى شخصيتك وشخصية الطرف الآخر.

هكذا تصبح ضيفاً مرحباً بك

عندما تحل ضيفاً على أشخاص آخرين فإنك قد تمر بأهم لحظات حياتك المهنية كما الخاصة: وفيها قد تنشأ صداقات قيمة، ولكن ربما تتشكل أيضاً لدى الأطراف الآخرين مشاعر الرفض والبغضاء التي قد تدوم طويلاً ـ وعادة بسبب إغفال أمر ما قد يكون غاية في التفاهة أو البساطة: ولتفادي ذلك عليك أن تتخيل نفسك في مكان مضيفيك وتتساءل: «ما الذي كنت سأتوقعه من ضيوفي لو كنت مكان مضيفيّ؟». تجد فيما يلي ما عليك أخذه بالاعتبار لكي تحل ضيفاً معززاً مكرماً على مضيفيك:

أكّد قبولك للدعوة

عندما تتلقى دعوة خطية عليك دائماً أن تؤكد قبولك أو رفضك للدعوة ولو لم يُطلب منك ذلك بصريح العبارة: وبالمناسبة فإن عبارة RSVP التي تعني بالفرنسية «أجب من فضلك» تعني بعبارة أخرى «ساعدونا على تنظيم أمور اللقاء، فعلينا أن نعرف من سيأتي لندبر أمور الطعام والمكان والكراسي...».

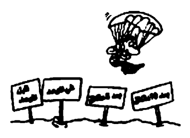
اصطحب معك بعض الأزهار

لعل باقة من الورود والأزهار (وليس نبتة الزينة) أكثر الهدايا شيوعاً في العالم كله ومن المؤكد أن كل مضيف سيفرح بها فرحاً كبيراً. لكنها ترتب عليه دائماً عملاً إضافياً: التخلص من الورق المستخدم للف الباقة، والبحث عن مزهرية مناسبة، وقص الطويل من سوقها، وترتيبها على نحو جميل في المزهرية. لذلك فقد درج الناس في أمريكا على شراء الأزهار مرتبة في أصيص تملؤه قطعة من الإسفنج تثبت فيه الأزهار فرادى: ويا لها من فكرة بسيطة تسهل الأمر على الضيف والمضيف في آن معاً. فلا يحتاج المضيف إلا لأن يبلل قطعة الإسفنج بالماء، حتى تحافظ الأزهار على رونقها مدة لا تقل عما هي عليه وهي موضوعة في المزهرية. ولكن عليك أن تتفادى إهداء الأنواع التالية من الزهور:

- زهر القرنفل الذي يعد موضة قديمة.
- الورد الأحمر الذي يرمز إلى البوح بالحب (بينما نتحدث الآن عن الصداقة!).
- أزهار الزنبق ومثيلاتها من الأزهار التي قد تستخدم عادة في المقابر.

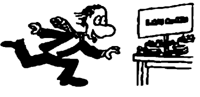
ولا تتردد في إهداء الأزهار للرجال أيضاً. فلا شك في أن مسحة من الألوان والجمال لا تسيء ولا بحال من الأحوال إلى منزل الرجل الأعزب: وإذا ما عاتبك المضيف قائلاً: «ما كان عليك أن تجلب معك شيئاً! لقد أخبرتك بذلك!»، فافهم الأمر كما يجب: إنه مجرد كلام لطيف. فلا تتردد في المرة المقبلة في أن تجلب معك أصيصاً من الأزهار الجميلة. وكن على ثقة تامة أن مضيفك لن يكون منزعجاً من تصرفك هذا.

تقيد بدقة الموعد



هذا لا يعني ولا بحال من الأحوال أن تأتي قبل الموعد، ولكن لا تتأخر أكثر من خمس دقائق عن الموعد المذكور في الدعوة: ذلك هو الوقت المناسب، حيث إنك لا تفاجئ المضيفين أثناء حمّى التحضير، وفي الوقت نفسه لا تتركهم يملون الانتظار.

انفتح على الآخرين



إن الضيوف المبالغين في حذرهم وتحفظهم والذين ينتظرون في جميع تحركاتهم مبادرة المضيف يسببون له الإزعاج: فلتكن مختلفاً عنهم: فإذا كنت محاطاً بأناس لا تعرف منهم أحداً، فبادر إلى التحدث مع من يقف بجانبك مباشرة: ولعل أبسط مدخل للحديث هو السؤال عن صلة الشخص الذي تتحدث

معه بالمضيفين، وغالباً ما يتطور الحديث سريعاً ليشمل مواضيع أخرى؛ لكن لا تلتصق بمحادث وحيد طيلة الوقت؛ وإذا ما دعا المضيفون إلى مباشرة الطعام فلا تتردد لحظة في أن تكون أول الملبين للدعوة. فالتحفظ (الذي كان يعتبر سابقاً تهذيباً) بات اليوم يزعج المضيفين ويربكهم؛ ولتساعد مضيفيك بالمبادرة إلى الضيوف الخجولين ودفعهم إلى المشاركة في النشاطات والأحاديث.

لا تقيد مضيفيك

عليك بالطبع أن تدردش مع المضيفين وتشكرهم على دعوتهم لك، ولكن لا تحجزهم ولا تقيد حريتهم، بل ساعدهم على أن يحصل كل ضيف على حصته من الاهتمام والرعاية. وفي الحفلات الكبيرة قد لا يستطيع المضيف أن يتوجه إلى كل ضيف على حدة حتى يؤهل ويرحب به. فعليك والحال هذه أن تبادر انت إليه وتسلم عليه وتشكره على دعوته لك؛ وعليك أيضاً أن تبادر إلى التعرف على أشخاص آخرين واغتنام جميع الفرص المتاحة لتمتين شبكة علاقاتك؛ وإذا ما أردت أن تتعرف على أحد الضيوف الموجودين في المكان، فبادر إلى الطلب من أحد المضيفين لكي يقدمك إلى الضيف المعني؛ فلا شك في أن كل مضيف سيفرح بطلب كهذا، إذ إن من مصلحته أن يتواصل الضيوف ويتعارفوا فيما بينهم.

احترم المحرمات

هناك مواضيع عليك الابتعاد عن مناقشتها أو ذكرها (حتى في المجتمعات المتحررة كالمجتمع الألماني)، وذلك لكي لا تحرج أو تجرح أحد الضيوف أو المضيفين: فلا تعلق سلباً على ما هو مقدم على مائدة الطعام (على نحو «ألا تعرف مدى الضرر الذي يسببه السمن الحيواني على صحة الإنسان؟» أو «ألا تخافون من انفلونزا الطيور؟»). ولا تبد



أية مـلاحظة جـارحـة بحق أي من الحـضـور: وبالطبع فـإن أية مـحـاولة لإقناع الآخـرين الواقـفين إلى جـانب مـائدة ملؤهـا اللحم المشـوي والخـروف المحـشـو بضـرورة التحول إلى نباتيين هي ضـرب من الفظاظة وانعدام التهذيب مهمـا تكن مقتنعاً بنظام غذائك النباتي: ولا تستفز الآخرين في مواضيع السياسة أو الدين أو المال أو المرض ـ لا تحاول «تربية» أولاد الآخرين!

امتدح الطعام المقدم على المائدة

ولكن بصدق، فإذا لم تجد ما تمتدحه في أصناف الطعام فامتدح الشراب المقدم: ولتبدأ بسكب القليل من كل صنف من الأصناف المقدمة على المائدة في صحنك على سبيل التجربة لكي تختار بعدئذ ما تستسيغه وتستمتع به: ولا بد لك من أن تراقب نفسك وتتصرف وفق الأصول واحترام العادات والتقاليد. فلا تبالغ في أمر ولا تلفت الانتباه لا بشراهتك ولا بتحفظك الزائد: واتفق مسبقاً مع من يرافقك إلى المناسبة على أن ينبه أحدكما الآخر إن أخل أي منكما بقواعد السلوك السوي.

غادر المكان في الوقت المناسب

إن مغادرة المناسبة في وقت باكر جداً هو سلوك غير لائق مثله في ذلك مثل المبالغة في البقاء إلى ما بعد مغادرة جميع المدعوين: ولعل ابسط الأمور وافضلها أن تغادرَ عندما تغادرُ الغالبية: ولا تترك المكان دون أن تودع المضيفين شاكراً من كل قلبك: ولا ضير في ان تكرر شكرك لاحقاً. فقد جرت العادة في الولايات المتحدة على أن يتصل الضيف في



اليوم التالي ويكرر شكره مرة أخرى. وقد بدأ الناس في ألمانيا يقلدون الأمريكيين في ذلك: فتلك فرصة مناسبة لتمتين العلاقة وتعزيزها والحديث عن تفاصيل ما جرى في اليوم السابق (على غرار «من كان ذلك العازف البارع على العود؟») وتحويل اللقاء إلى علاقة صداقة ودية.

فكرة التبسيط الواحدة والعشرون

بسط علاقاتك بأقربائك

إن علاقتك بأهلك هي من أصعب العلاقات وأكثرها تعقيداً ولكنها واحدة من أهم علاقات حياتك على الإطلاق. فمن المواضيع الصعبة والشائكة التي تحكم علاقة كل فرد بالغ مع والدته أو والده على سبيل المثال: الشعور بالذنب، والانفعال، والغضب، والصداقة، والحب، والتبعية. ولعله من غرائب الأمور أن تحكم علاقتك بأقرب شخصين إليك، والديك اللذين أنجباك إلى هذا العالم، تلك المشاعر المتضاربة في جزء كبير منها. ومن المعروف أن العلاقة الأقوى عاطفياً هي مع الأم. فكم من شخص بالغ قوي يتحول من جديد إلى طفل أمام والدته إذا ما أتت لزيارته: ولا عجب في أن جلسات التحليل النفسي تبدأ في أغلب الأحيان من مناقشة العلاقة مع الوالدين: كما تبرز علاقة الأبناء والبنات بالآباء والأمهات إلى السطح في كل مرة يجتمع فيها أفراد العائلة في مناسبة دينية أو اجتماعية ما.

لا تغفل كبر سن والديك

لطالما عرفت والديك عندما كنت طفلاً صغيراً محبين للحياة العصرية ومدافعين عنها عن قناعة وباندفاع: بيد أنك الآن وقد أصبحت بالغاً يجب ألا يخفى عليك أن والديك ينتمون إلى جيل آخر غير جيلك، مما يعني في أغلب الأحيان أنهم لم يتعلموا مناقشة جميع الأمور بالانفتاح الذي تناقشها أنت فيه، وأن إيقاع حياتهم يختلف عن إيقاع حياتك: ولا شك في أن هذا التضاد سيقوى ويتعزز مع ارتفاع متوسط عمر الإنسان في عصرنا هذا. فلا تنسَ إذاً أن تحسب لكل ذلك حساباً.

اصغ إلى والديك

لم تعد مجبراً على الانصياع لطلبات واوامر والديك كما كان الأمر عندما كنت طفلاً، لكن عليك الآن كبالغ ان تصغي إليهما بأكبر انفتاح ممكن: ولتوضح لهما أنك تتفهم وجهات نظرهما ولو لم تكن تشاركهما إياها: ومن المؤسف أن يحاول بعض الأولاد البالغين فرض إرادتهم على أهاليهم وإسكاتهم بطريقة فظة على نحو: «أعرف، أعرف، إنك تعيدها للمرة الألف» على سبيل المثال، ولعل تلك الطريقة في التعامل مع الأهل تزعجهم وتجرح شعورهم أكثر بكثير مما يظهرون.

لا تنس أن والديك قد خبرا في الحياة أكثر منك

إنه لأمر بداهي، ولكن الكثيرين يغفلونه: لقد عاش والداك فترة من الزمن (تساوي في طولها طول حياتك كلها) قبل أن تولد أنت: ولن تفهمهما فهماً حقيقياً ما لم تصغ إلى خبراتهما في تلك الفترة: فلتعد إلى زمن شبابك وطفولتك ولتدع والديك يحكيان لك عن حياتهما التي سبقت ذلك، ولتسألهما على سبيل المثال: «كيف كانت المرة الأولى التي وقعتما فيها في الحب؟» أو «كيف كان والداكما يعاملانكما؟» أو «كيف كنتما تقضيان أوقات فراغكما؟».



بادر إلى الاستفسار من والديك عن كل تفاصيل الماضي: وغالباً ما تكون الوالدة أقدر على استرجاع قصص الماضي من الوالد، ولكن لا شك في ان كلاً منهما سيحدثك عن حياته بكل سرور: ولا تكتف بملخص قصير عن حياة كل منهما على غرار «لقد كانت طفولتي قاسية جداً»، بل طالب بأمثلة ملموسة واسأل عن التفاصيل: واجمع كل ما تحصل عليه من معلومات عن حياة والديك ولو بدت غير مهمة أو حتى مضنية في الوقت الحالي، بيد أن تلك المعلومات والقصص والحكايات هي من أهم ما سترثه عن والديك، وبدورك ستورث أولادك قصصاً وحكايات مشابهة عن حياتك الخاصة

وحياتك مع شريك حياتك؛ ولعل من المهم هنا الإشارة إلى أن حديثاً كهذا يتعامل مع المعلومات والحقائق والتاريخ يسهل إجراؤه ولو كانت العلاقات العاطفية مع الوالدين متوترة بعض الشيء.

سهّل الحياة على والديك

يتكل الكثيرون من البالغين على ما اعتادوا عليه من صلة طبيعية صامتة مع والديهم عندما كانوا أطفالاً؛ فذلك يجعلهم الآن وقد كبروا وبلغوا يتابعون تلك الطريقة في التواصل مع أهلهم ويشعرون بأنهم قادرون على قراءة رغبات الأهل من نظراتهم ـ دون أن يدركوا كم هم على خطأ! ومما يرسخ الخطأ ويبقيه مخفياً أن الأهل غالباً ما يخشون الممانعة ويقبلون بما يُعرض عليهم ولو على مضض. فعندما يدعو الابن والدته في ذكرى مولدها على سبيل المثال إلى حضور عرض للأوبرا، لأنها لطالما رغبت في ذلك في السنوات الماضية، ويعجب لماذا بقي مزاج السيدة المسنة سيئاً. فإن السبب وراء سوء الفهم ذلك هو أن الوالدة تكره حضور حفلات الأوبرا في حقيقة الأمر ولم تكن ترغب في ذلك في الماضي إلا إرضاءً لزوجها (الذي أصبح الآن في عداد الأموات منذ زمن)؛ فكم كان الأمر أسهل وأبسط على الطرفين، لو كان التواصل قائماً بين الابن ووالدته؟!

تعرف على أقرباء والديك

تعرف، إن لم يحصل ذلك حتى الآن، على إخوة أبويك وأقربائهما وأصدقائهما؛ ونظم لقاءات لجمع شمل العائلة إن لم يبادر سواك من أفراد العائلة إلى القيام بذلك حتى الآن؛ وإذا كان بعض الأقارب متخاصمين فيما بينهم، فبادر باعتبارك ممثلاً للجيل الجديد وادفع المتخاصمين إلى التقارب والمصالحة، ولكن لا تبالغ في لعب دور رسول السلام على الأرض، بل أبقِ دورك مخفياً وحدده على خلق المناسبات للجمع بين المتخاصمين وحثهم على التحادث فيما بينهم، واترك لهم مهمة التصالح والتعاتب وإعادة الأمور إلى مجاريها. ولتعلم أن إنهاء التخاصم والاقتتال مع الأقارب هو أفضل استثمار لمستقبلك ومستقبل أولادك من بعدك.

استوضح الصفات الشخصية التي تشترك بها مع والديك

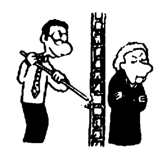
غالباً ما يكون جزء من تلك الصفات جيداً والجزء الآخر منها سيّئاً: انظر إلى كلا الجزأين ولا تهمل أياً منهما، فكلاهما يربطك بوالديك: ومن الملفت أن الأمنية الواسعة الانتشار «لا اريد ان اصبح يوماً من الأيام كأبي» ستبقى في الغالب مجرد امنية ولن تتحقق ابداً، فارتباطك الوراثي مع والدك أكبر من أن تتحرر منه؛ وعلاوة على ذلك فهناك حقيقة سيكولوجية قديمة ومعروفة تقول: كثيراً ما تترسخ في شخصية الإنسان تلك السمات على وجه الخصوص التي يرفضها ويرغب في التخلص منها. إن كل ما بوسعك فعله هنا هو أن تحاول بتركيز وجهد أكبر من تركيز وجهد والدك أن تخرج بأفضل نتيجة ممكنة، ولن يحصل ذلك ما لم تنظر أيضاً إلى الوجه السلبي لتاريخ العائلة وما لم تعترف أنك وببساطة جزء منها.



تعلم كيف تعالج الخلافات في علاقتك مع والديك

إذا كان تواصلك مع والديك مشوشاً او مقطوعاً، فلا شك في ان هناك سبباً وراء ذلك، كأن يكون أحد الوالدين قد ضغط عليك في أمر ما وأنت لم تستجب للضغط (وهو السلوك السوي)، فقد ارادت والدتك على سبيل المثال ان تذهب معها لقضاء العطلة سوية، وأنت رفضت ذلك (ولم تتصرف في ذلك خارج حدود الحق والاحترام الواجب).

إن ما يمكنك فعله حيال ذلك هو أن تشرح وجهة نظرك: فبوسعك على سبيل المثال أن توضح لوالدتك أنك تود أن تشاركها الكثير من النشاطات وفي معظم مجالات حياتك، وأن رفضك محدد بهذا النشاط بعينه (الذهاب معها لقضاء العطلة سوية): ركز اهتمامك على هذا الموضوع بعينه الذي غالباً ما يكون مؤلماً جداً بالنسبة لوالدتك. ولا تحاول حل المسائل الحساسة على الهاتف (فهنا



يستطيع احد الطرفين وببساطة قطع الاتصال في اية لحظة يشعر فيها بعدم جدوى النقاش). بل اكتب رسالة مطولة تشرح فيها وجهة نظرك بصبر وتأن وصياغة حذرة، ولكن واضحة، وبادر بعد ذلك إلى زيارة والديك (أو أحدهما) لتعطي المسألة فرصة اكبر للحل.

وفي أسوأ الأحوال عليك أن تتفق مع والديك على أن تقاطعهما لفترة محددة: "سأقطع اتصالي بكما لسنة كاملة": فبرغم قسوة هذا القرار إلا أنه يترك الباب مفتوحاً امام الحل اكثر بكثير مما لو صرخت في وجهيهما في لحظة غضب: «لن تلمحا وجهي بعد الآن»، حيث ستشعر بأن عليك أن تلتزم هذا القرار المتسرع وفي الوقت ذاته سيبقى ضميرك يعذبك ما دمت حياً. وصحيح أن الزمن لا يداوي كل الجراح، لكن هناك في مجال الخلافات الإنسانية ما يشبه مسألة التقادم بمرور الزمن، وعليك أن توظف هذه الإمكانية ايضاً لحل خلافاتك مع والديك. فالانتظار سنة كاملة دون تواصل يبقى أهون من القطيعة الدائمة.

فكرة التبسيط الثانية والعشرون

فكر في أمور دفنك بعيداً عن التشنج

قد تبدو فكرة التبسيط هذه مروعة في جراتها وتلامس حدود المحرمات، ولكن الاحتمال كبير ألا يحافظ المرء على وعيه وتفكيره السديد في مرحلة حياته الأخيرة كما يرغب ويشتهي: ولذلك فإنه لمن المفيد فعلاً أن يفكر المرء في نهاية حياته وهو في منتصف العمر وبكامل قواه الجسدية والعقلية.

رتّب امور دفنك

سيضطر أبناؤك وأقرباؤك إلى اتخاذ قرارات مهمة بعد مماتك، وذلك بينما تخيم عليهم صدمة وفاتك، فعلى سبيل المثال فإن الفرق في التكاليف بين قبر



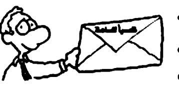
بسيط وآخر يرمز إلى النعيم والرفاهية هائل جداً، ومثل ذلك العديد من تفاصيل إجراءات الدفن الأخرى: فبوسعك إذاً أن تقدم لأسرتك مساعدة جمة إذا ما عبرت في بضعة أسطر عن شكل الترتيبات التي ترغب في أن تُدفن وفقها: فلتكتب على سبيل المثال: «وصيتي أن تدفنوني في قبر بسيط إلى جانب قبر والدي في المقبرة الجنوبية، وأن ترتلوا مقطوعتي المفضلة، وادعوا بعد الدفن جميع أصدقائي إلى مطعمي المفضل وكلوا واشربوا طعامي وشرابي المفضلين، وعوضاً عن أكاليل الزهور فليتبرع الأصدقاء بثمنها إلى مؤسسة الرحمة: احزنوا لغيابي ولكن لا تيأسوا ولا تقنطوا، فأنا ذاهب من هذا العالم وكلي ثقة أنني قد عشت حياتي سعيداً وراضياً».

احرص على أن تموت بكبرياء

يمر الأطباء الذين سيشرفون على آخر أيام حياتك بظرف مشابه لظرف أبنائك وأقربائك الذي وصفناه في الفقرة السابقة، فعندما لا تعود قادراً على التصريح برغبتك، يجبرهم القانون على فعل كل ما بوسعهم لإطالة حياتك قدر المستطاع، ولو أدى ذلك إلى أوضاع لا يقبلها العقل في بعض الأحيان. بوسعك أن تساعدهم بأن تنظم في وقت مبكر ما يسمى «إقرار المريض» والذي بموجبه تتخذ بنفسك عدة قرارات مهمة تسهل الأمور على من حولك. نورد فيما يلي صورة عن الإقرار الذي تنصح به كبريات الكنائس في ألمانيا، ولا شك في أن هناك حلولاً أخرى كتلك الصادرة عن مكتب محاماة المرضى في الأمور الطبية في مؤسسة المستشفيات الألمانية.

إقرار المريض

انا الموقع ادناه، اقر في حال لم اعد في وضع يسمح لي بتنظيم اموري الخاصة بما يلي: لا أريد ان اتعرض لإجراءات طبية تهدف إلى إطالة عمري إذا



ما وجد الأطباء انني قد دخلت مرحلة الموت الأكيد، التي تعني أن كل إجراء يهدف إلى إبقائي على قيد الحياة سيطيل مرحلة الموت والألم دون فرصة حقيقية للشفاء، او سيعطل والى الأبد إحدى وظائف جسمي الأساسية للحياة مما سيؤدي إلى مماتي. وانني أوصي بأن تتجه المعالجة والمراقبة الطبيتين كما الرعاية التمريضية في تلك الحال إلى تخفيف الآلام والقلق والخوف ولو أدت معالجة الآلام الضرورية إلى احتمال التعجيل بقضاء الموت.

ارغب في الموت بكبرياء وسلام إلى جانب اقربائي وأحبائي وعلى تواصل معهم وفي بيئتي المعهودة قدر المستطاع. واطلب منكم دعماً روحياً. وارفض إجراءات التعجيل بقضاء الموت خارج السياق المذكور سابقاً. واوقع على هذا الإقرار بعد تمحيص دقيق كما انظر إليه باعتباره تعبيراً عن حقي في تقرير مصيري. ولا ارغب في ان يعرض علي ان اغير إرادتي هذه عندما ادخل في الحالة الحرجة. وأما إذا ما رغبت في تغيير رأيي، فإنني سأعمل على ان تتضح إرادتي الجديدة في شكل جلي.

اسمي:

تاريخ مولدي:

....

عنواني:

المكان والتاريخ:

....

التوقيع:

اأكد من جديد على صحة هذا الإقرار:

المكان والتاريخ والتوقيع:

نظم أمورك المادية

تجد في الكثير من كتيبات النصائح نصيحة مفادها وجوب أن تكتب وصيتك؛ ولكن لا تشكل الوصية المكتوبة بخط اليد إجراءً تبسيطياً إلا عندما تكون قد ناقشتها في حياتك مع جميع المعنيين. وإلا فقد تزرع في وصيتك من الاقتتال والمشاكل أكثر مما تتصور: ولا شك في أن الحل الأبسط هو أن توزع ما تريد أن تهبه للآخرين بعد مماتك الآن ودون انتظار ساعة الموت؛ وإذا ما أردت أن تهب أشياء لها قيمة مادية أو قيمة معنوية إلى بعض أقربائك ومعارفك. فلمَ الانتظار إلى ما بعد مماتك؟ أعطِ في حياتك لكي تتلقى الشكر ممن أعطيته ولكي تعطيه ما هو أكبر قيمة من القيمة المادية للشيء، ألا وهو الذكرى التي سيحتفظ بها عنك.

دوّن لأولادك ما تعرفه عن عائلتك

يهتم علم النفس اهتماماً مطرداً بكل ما يتعلق بأسلاف الشخص المعني من معلومات وتفاصيل شخصية وحياتية. ولذلك عليك قبل كل شيء أن تدوّن ما تعرفه عن والديك وأجدادك وأقاربك وأسلافك: فلا شك في أن أولادك سيشكرونك يوماً ما على جهدك هذا، ولو لم يعرفوا الآن قيمة هذا الجهد.

فكرة التبسيط الثالثة والعشرون

السيطرة على مشاعر الحسد

إنك تصعب الحياة على نفسك وعلى الآخرين ودون أدنى داع عندما تجد نفسك على الدوام مجبراً على ان تقارن نفسك مع الآخرين حتى تحدد من الأفضل او من الأغنى. وليست عملية المقارنة بحد ذاتها امرأ سيئاً. ما لم يعاني الشخص المقارن ودون أن يدري من الشعور بأن قدره في الحياة اسوأ من قدر الآخرين لأنهم قد حصلوا ودون استحقاق على اكثر مما حصل هو. ولا شك في أن من يميل إلى الحسد. يجد ضالته في أناس كثيرين (إذ بوسع الإنسان أن يحسد اي إنسان آخر. غريباً كان أم قريباً) كما إن مواضيع الحسد كثيرة ومتعددة (المال والجمال والموهبة والشهرة و... إلخ)؛ ولطالما حاول الإنسان عبر أشكال مختلفة من النظم السياسية أن يقضي على القاعدة التي قد يظن المرء أن الحسد مبني عليها: فكان السعي وراء مجتمع يمتلك فيه كل إنسان ما يملكه أخوه الإنسان. ومع ذلك بقي الحسد: إنه عيب خفي ولكنه عصي على أن يتخلص منه صاحبه. ومن سماته أنه يرهق جميع الأطراف: الحاسد والمحسودين.

ولكنك تستطيع أن تفعل شيئاً لمعالجة الأمر. فالشعور بالحسد قد يصبح مصدراً للحفز في حياتك: فلتتعلم إذاً إستراتيجيات طريق التبسيط للتغلب على مساوئ الحسد النابع من ذاتك وذاك النابع من ذوات الآخرين والموجه إليك.

إستراتيجيات لمواجهة الحسد النابع من الذات

انظر إلى الإيجابيات والسلبيات

لا يحسد الإنسان الآخرين على الأمور السلبية. بل دائماً على الأمور الإيجابية التي يراها لديهم: ولكن فلتتعلم أن ما من إنسان تتشكل حياته من الإيجابيات فقط. وأن المرء يدفع دائماً ثمن ما يحصل عليه في الحياة: ومن العجيب أن الحاسد يتمنى أن يحصل على أمر إيجابي دون أن يدفع ثمنه: فعازف الكمان



الماهر والمشهور يدفع مقابل مهارته وشهرته ساعات طوال من التدرّب والعمل الجاد، وكثيراً ما يترافق ذلك مع طفولة يحكمها الحرمان من الحياة الطفولية العادية. فهلا حسدته على ذلك الجهد والتعب والحرمان أيضاً؟ وعلى صعيد آخر فإن الإنسان صاحب السلطة والنفوذ يعرض حياته للخطر ويستعدي الكثيرين. ولذلك فهو بحاجة إلى حراسة شخصية وانظمة إنذار، فهل تحسده على ذلك أيضاً؟

طبق تقنية إسحق ويعقوب

كثيراً ما يرافق الحسد امتعاض واستياء، فمن يحسد الآخر لا يرتاح لرؤيته يستمتع بما لديه: فلتطبق إستراتيجية مضادة ولتظهر للآخرين مشاعر الود والفرح الحقيقي لرؤية الإيجابيات التي يتمتعون بها: ولتتمرن كتدبير مباشر ووقائي من مرض الحسد على الصيغة المضادة للحسد والتي تتمثل بنطق الجملة التالية بهدوء وسكون: «أفرح لك من كل قلبي!»، ولا تمل من التفكير بهذه الجملة وتكرارها حتى تضرب جذورها في تفكيرك وشعورك.

وهناك صيغة مماثلة مضادة للحسد نجدها في التوراة مفادها: «لدي ما يكفي، فلتحتفظ بما لديك يا أخي»، ذاك ما قاله إسحق لأخيه يعقوب الذي سبق أن احتال عليه وهضم حقه: فمن شأن تلك الصيغة إذاً أن تضعف من سلطان الحسد على الإنسان وتعزز في نفسه الشعور الصحي باحترام الذات.

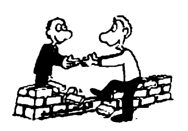
طوّر في نفسك موهبة غوته

«ما من شيء يفيد في مواجهة عدم التكافؤ لصالح الطرف الآخر مثل المحبة»: إن ذلك الإدراك الذي توصل إليه غوته Goethe هو الطريق الأنجع لمواجهة الحسد: ولا شك في أنها موهبة يجب أن يطورها كل امرئ في نفسه لكي يتمكن من تقديم المديح الصادق لما يتمتع به الآخرون من مظهر ومزايا

وطبيعة وثقافة وما إلى ذلك من إيجابيات يحسدون عليها: فلتحوّلْ مشاعر الحسد في داخلك إلى مديح وتقدير (ومن يحسد الآخر يقدر صفاته عالياً ولكن بطريقة خاطئة): إنك تنجح بهذه الطريقة في تحويل حسدك إلى إيجابية خاصة بك تجعلك تمتدح بإخلاص وصدق كل ما هو جيد وجميل في صفات الآخرين: وسترى كيف سيكافئك الآخرون على موهبتك الخاصة تلك بالتقدير والاحترام إن أنت نجحت في تطويرها وتعزيزها.

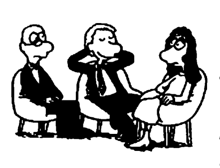
وظّف مبدأ التعاون

غالباً ما تؤدي مشاعر الحسد إلى انقطاع التواصل بين الحاسد والمحسود، فإذا كنت تحسد شخصاً ما، فإنك تأخذ موقفاً سلبياً منه وتتحاشى الحديث معه باطراد حتى تتم القطيعة الكاملة: ولكن يفضل أن تبادر إليه وتسأله بصدق وصراحة: «يعجبني فيك هذا وذلك، فما الطريق إلى هذا وكيف حققت ذلك؟». ولعل الأفضل أن تعمل مع الشخص الذي تشعر تجاهه بأقوى مشاعر الحسد، فإن كان يستحق الحسد وكان جيداً فعلاً، فإنك ستتعلم منه وتستفيد من مشاعر الحسد فيك كحافز لتحسن شيئاً ما في أدائك أو قدراتك أو مهاراتك أو مواصفاتك.



اسلك طريق الإبداع

عندما ينتابك شعور بالحسد يكون ذلك مؤشراً على أنك لا توظف كل قدراتك الإبداعية: فلتترك لخيالك العنان ولتحفز طاقاتك الداخلية على الإبداع والخلق: وحاول أن تمارس النشاطات الإبداعية كلما سنحت الفرصة، فعزف الموسيقى والنحت والرسم والرقص والكتابة، كلها نشاطات إبداعية تحفز على الخلق في مجالات الحياة الأخرى أيضاً: وكلما أحسنت التعرف على مواهبك وقدراتك واستغلالها فقدت الحاجة والميل للشعور بالحسد تجاه الآخرين، فالشعور بالرضا والسعادة بعد ساعات من الإبداع والخلق يخفف من حدة مشاعر الحسد وقد يقضي عليها.



طبق خطة الرضا وإشباع الرغبات

يتغذى الحسد من غياب الرضا ومن الرغبات غير المشبعة والمطالب غير المحققة: لذلك عليك أن تكون دائماً على استعداد للنظر إلى كل لحظة في حياتك بقناعة ورضا. فكل ما تحتاجه متوفر ـ إما في شكل محسوس ملموس وإما في شكل إمكانية قابلة للتحقق: فعندما يتوفر الرضا لا يبقى مكان لا للحسد ولا للكآبة.

بسط أمورك

كلما ساد مبدأ التبسيط في حياتك، انتفت حاجتك للشعور بالحسد: فإذا تخليت على سبيل المثال عن مبالغتك في الميل إلى جمع فناجين القهوة العربية بغرض وضعها في خزانة العرض فإنك لن تحسد الآخرين بعد الآن على فناجينهم الجميلة، بل بوسعك أن تستمتع برؤيتها وهي في خزاناتهم: وعلى العموم فإن الحسد مؤشر واضح على بحث صاحبه المستمر عن معنى الحياة، ولعل الحل المناسب لهذه الإشكالية هو البساطة والوضوح والابتعاد عن الإبهار وإثارة الإعجاب.

إستراتيجيات لمواجهة حسد الآخرين

حافظ على شكل سليم من الكبرياء والفخر

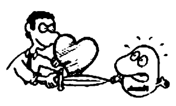
لا تسمح لأحد أن يسرق منك فرحك بما لديك من إيجابيات وما حققته من نجاح وما شهدته في حياتك من إنجازات: فكن فخوراً بنفسك وعبر عن ذلك بصوت مرتفع ملؤه الثقة، ولكن لا تستعرض أمام الآخرين ولا تستفز مشاعر الحسد لديهم.

أظهر ثقتك بنفسك على نحو لطيف

ابق على ثقتك بنفسك عندما تسمع ملاحظات ملؤها الحقد والضغينة تكشف عن حسد قائلها وغيرته: ولا تلجأ إلى الرد بالتقليل لا من قدر الآخر ولا من قدرك أنت. فلا تقل عندما تتجح في أمر ما على سبيل المثال: «إنه مجرد أمر بسيط، وبوسع اي امرئ ان ينجح فيه!». بل كن فخوراً بما انجزت بكل ثقة بالذات ولكن بلطف ايضاً وقل على سبيل المثال: «لقد تعبت كثيراً واجتهدت في العمل والآن استمتع بثمار جهدي» أو «لقد حالفني الحظ هذه المرة أكثر من الآخرين. ولكنني مررت انا ايضاً بأوقات صعبة. ولذلك فإن متعتي بهذا النجاح مضاعفة».

لا تسمح لأحد أن يخفض معنوياتك

عليك أن ترسم حدوداً واضحة في وجه من يحاول التقليل من شأن ما تفعله عن حسد وغيرة: فإذا ما كنت تخبر بعض الأصدقاء عن خطتك في الذهاب إلى منتجع ما لقضاء عطلتك السنوية على سبيل المثال، وإذا ما حاول أحدهم أن ينتقد خيارك قائلاً: «يا إلهي، إن ذلك المكان يعج بمجموعات السياح الذين يدفعون مبلغاً ثابتاً مقابل كل الخدمات المقدمة، ولا شك في أن منظمي تلك الرحلات يختارون ذلك المكان لأنه رخيص! لماذا لا تذهب إلى ...؟». فلا تتردد في أن توضح له حدوده قائلاً: «تلك عطلتي، ولعلني اختار مكان قضائها وفقاً لمعاييري الخاصة، مثل ما تفعل انت ايضاً عندما تختار مكان قضاء عطلتك، أليس كذلك؟».



وضّح الأمور بتجرد

عندما تتفاقم الأمور ويحاول أحد الحاسدين إلحاق الضرر الفعلي بك (من خلال مشاجرتك، او تشويه سمعتك امام مديرك في العمل، او التآمر عليك

وخداعك، أو نشر الإشاعات الكاذبة والمسيئة عنك). عليك أن تطلب منه تبريراً لأفعاله وان تجابهه بالحقائق والوقائع بهدوء وروية. ولكن لا تجعل من حسده موضوعاً للنقاش (لأنه سينفي حسده بكل تاكيد). بل حاول أن تجد حلاً واقعياً وعقلانياً لمشكلتك معه. وقل له بصراحة كم جرحك تصرفه وقل له: «لا شك في ان تصرفاً كهذا سيجرحك انت ايضاً. اليس كذلك؟».

امدح الآخرين بصدق



ساعد الآخرين على التخلص من حسدهم بمديحك الصادق لهم ولما ينجزونه من أعمال على نحو واضح وقابل للتصديق: ولا تبالغ في المديح، لأن ذلك سيعني أن مديحك غير صادق وأنه نوع من التملق والضحك على الآخر.

فكرة التبسيط الرابعة والعشرين

انظر إلى امورك وامور الآخرين بعيداً عن الانزعاج

لعل أكبر العقبات في وجه إنشاء شبكة حيوية من العلاقات مع الأصدقاء والمعارف والأقرباء هي الرغبة الدفينة لدى الناس في الحكم على الآخرين (وتصحيح أخطائهم مباشرة إن أمكن): قد لا يشكل ذلك مشكلة لجميع الناس، ولكن البعض يبالغ في ميله إلى انتقاد الآخرين في كل شاردة وواردة وتراه يأخذ الأمر كله على محمل الجد لدرجة انه يتأثر فعلاً بما لا يعنيه ويزعج نفسه بما لا يملك الحق أصلاً في الحكم عليه. ولكي تتمكن من العيش بمرح وابتهاج وبساطة وروية وهدوء أعصاب، عليك أن تنظر نظرة ناقدة إلى أحكامك على الآخرين وتتخلص من أحكامك المسبقة وترتب هذه الأمور كلها في رأسك كما سبق لك أن رتبت أغراض مكتبك وبيتك.

هناك فرق بين الواقع على حقيقته وحكمك عليه

لقد طورت المعالجتان النفسيتان الأمريكيتان كوني كوكس Connie Cox وكريس إفات Cris Evatt برنامجاً اثبت نجاحه بتكرار على أرض الواقع يهدف إلى التخلص من الانزعاج الذي لا طائل منه: ويبدأ ذلك البرنامج بالتمرين التالي:

فكر بشخص معين يزعجك كثيراً بسلوكه واكتب على قطعة من الورق ما عليه أن يفعله في جملة واحدة وفق النمط التالي:

«على ....(اسم الشخص) أن ....(كيف يغير سلوكه حتى لا تنزعج منه بعد الآن؟)»

ولكن لا تجرِ هذا التمرين في رأسك بل على الورق فعلاً، وكلما كانت الصياغة دقيقة ومحددة كانت النتيجة أفضل.

يقوم هذا التمرين على حقيقة مفادها أن ما يخلط الأمور في ذهننا إنما هو تلك الفوضى من الأحكام السلبية التي نحتفظ بها في رأسنا، وما الجملة التي صغتَها منذ برهة إلا مثال على تلك الأحكام النابعة عن قناعة ما، إنك تصف في جملتك كيف على الآخرين أن يتصرفوا: على بيتر أن يدرس باجتهاد أكثر: على يواكيم أن يلتزم مواعيده أكثر: على فيرا أن تقلع عن التدخين.



لكن الأحكام بطبيعتها تختلف عن الواقع، الذي يصف بدوره حقيقة سلوك الآخرين: فبيتر إنسان كسول: ويواكيم شخص لا يلتزم مواعيده: وفيرا تدخن كمدخنة.

ولعل الأمر لا ينتهي هنا، فانطلاقاً من حكم ما على شخص ما تتولد أحكام أخرى، قد تأخذ في مثال بيتر الكسول الشكل التالي على سبيل المثال: سيرسب بيتر في الامتحانات؛ وسيطرد من المدرسة؛ ولن يحصل على عمل؛ وسيتحطم نفسياً؛ وسيتحول إلى مجرم أو مدمن مخدرات... وقد تطول سلسلة الأحكام إلى ما لا نهاية له. إن تلك السلسلة من الأحكام السلبية تفرض سيطرتها على توجهات ذهننا لدرجة أنها تتحكم بإدراكنا وتشوه استيعابنا للواقع.

اعتق نفسك من حل مشاكل الآخرين

للحياة ثلاثة أوجه:

1- الحياة بحد ذاتها، كما تحددها القوانين الطبيعية: كيف تسطع الشمس في الصباح، وكيف يكون الطقس، وكيف على الإنسان أن يموت يوماً ما؛ لا شك في أن ذلك يقع خارج نطاق تأثيرك بشكل واضح وجلي.

2- حياة الآخرين: ذلك هو وجه الحياة الذي عنيته في التمرين السابق، عندما صفت بجملة واحدة ما على شخص آخر أن يفعله.

3- حياتك انت.

ولعل رسالة طريق التبسيط هنا تقول بأن تهتم بالوجه الثالث حصراً (حياتك أنت) بين وجوه الحياة الثلاثة السابقة الذكر: فالبحث باستمرار عن حلول لمشاكل الآخرين قد يشكل حملاً مخيفاً على اي إنسان، لأنه يجهد عقله وروحه بوابل من الأفكار التي يقترحها في قرارة نفسه حلولاً لمشكلات الآخرين دون امتلاك القدرة الفاعلة على تنفيذ تلك الأفكار. يقول عالم النفس جاك دوسن Jack Dawson: «لا شيء قادر على تبسيط حياتك مثل حصر اهتمامك بالقضايا التي تملك القدرة فعلاً على تغييرها».

إن الحكم على الآخرين يحولك إلى إنسان مريض



اقرأ الجملة التي كتبتها منذ قليل (وإن فاتك ان تكتب تلك الجملة من قبل، فلتفعل ذلك الآن): ما هو شعورك وانت تقرأ تلك الجملة؟ أهو شعور إيجابي أم سلبي فيه شيء من الغضب أو الحزن أو الخوف؟

عادة ما تسبب الأحكام المسبقة مشاعر غير مريحة يمكن تصنيفها ضمن مشاعر الإجهاد والضغط النفسي. ولعل الطريف في الأمر أن ذلك الضغط النفسي هو من نتاج أفكارك الخاصة دون سواها، وإنك لتدفع ثمن ذلك غالياً جداً: فمن ينتقد الآخرين في أحكامه يعيش وحيداً.

إنك عندما تنتقد إنساناً آخر تقلل من قدرتك على التواصل معه على نحو سليم؛ فحتى إذا كان النقد يتعلق بأمر تافه أو بسيط كأن تقول على سبيل المثال: «ما باله يلبس ذلك السروال البشع!»، فإن ذلك الحكم يجر معه دفعة من الأحكام الأخرى على نحو: «إنه لا يهتم بنفسه»، و«إن ذوقه لرديء»، و«إن حالته تتدهور»، و«على المرء أن يبتعد عنه وعن أمثاله»!

هذا وقد وجد دوسن في أبحاثه أن القدرة على الإصغاء لدى الناس الذين يمتلكون قناعات سلبية أقل بوضوح من قدرة أولئك الذين يحكمون على الأمور بموضوعية وتجرد.

وأما الذين يتمسكون بحقهم في الحكم على الآخر ويمانعون ترتيب أفكارهم والتخلص من أحكامهم تلك فإنهم يتحججون بالقول: «ولكن الإنسان بحاجة إلى قيم ومقاييس يحكم بها على الأمور ويسلك وفقها السلوك السوي»؛ ولكن لا تقلق أيها القارئ العزيز، فالإنسان قادر على السلوك السليم في غياب فوضى أحكامه المكتسبة؛ ولتثق بقوة حكم الطبيعة وبغريزة الحياة في الإنسان.

ولقـد وجـد عـالم النفس جـون كـابات تسين Jon Kabat-Zinn أن الذين يتحفظون في حكمهم على الآخرين قادرون على اتخاذ قراراتهم بوضوح أكبر من أولئك الذين يتسرعون في إطلاق أحكامهم على الآخرين: كما وجد أن الناس الذين يتحفظون في الحكم على الآخر يعيشون وفق مبادئ أخلاقية بسيطة ويحسنون السلوك ويتصرفون بفاعلية ويشعرون بسعادة أكبر من سواهم.

هكذا تخلص فكرك من الأحكام البالية

في كل إنسان قدرات طبيعية مدهشة للعيش بسلام وسعادة. لكن تلك القدرات مدفونة تحت جبل من القناعات والمعتقدات: نورد فيما يلي تقنيتين بسيطتين تستطيع بمساعدتهما إظهار العناصر الطبيعية التواقة إلى الفرح والسعادة في شخصيتك وتحريرها من القناعات والمعتقدات البالية والضارة.

التقنية الأولى: تمرّس في الشكل الصحي من التشكيك والتساؤل

كلما خطرت في بالك سلسلة من الأحكام المتتالية (على غرار «على شريك حياتي أن يقضي وقتاً أطول في البيت: إنه يتركني وحيداً: فهو لا يحبني» على سبيل المثال). بادر إلى التشكيك في صحتها على سبيل التجربة واسأل نفسك: هل رؤيتك للأمر هي الرؤية الوحيدة الممكنة؟ ألا يمكن أن يراه شخص آخر من زاوية مغايرة تماماً؟ فلتنظر إذاً إلى الموضوع، وعن قصد، من زاوية مختلفة كلياً ولتقل في نفسك على سبيل المثال («إنه يتعب ويشقى من أجل أسرته: ويعمل جاهداً لكي يوفر لنا الراحة والسعادة: ويقدم مصلحتنا ورغباتنا على مصلحته ورغباته الشخصية»).

للتشكيك في صحة الأحكام الذاتية والنظر إلى الموضوع من منظار آخر تأثير فعال للغاية يتمثل في قطع تلك السلسلة غير المنتهية من الأحكام السلبية: وليست الغاية من هذه التقنية قلب الحقائق والتقليل من أهمية أخطاء الآخرين، بل أن يجتهد كل منا لرؤية الواقع على حقيقته ومن منظار واسع يسمح بوضوح الرؤية وشموليتها.

التقنية الثانية: أسقط أحكامك المتعلقة بالآخر على نفسك

فلتستبدل اسم الشخص الآخر في الجملة التي كتبتها من قبل (وفي سلسلة الأحكام المتتابعة) بكلمة «أنا» لترى ما إذا كانت تلك الأحكام الموجهة إليك تشعل في داخلك شرارة ما، حيث تصبح الأحكام السابقة عن شريك الحياة الذي يغيب كثيراً عن البيت: «أنا اتركه وحيداً: فأنا لا أحبه: إذاً أنا كالآخرين». والآن هل من الممكن أن تكون الحقيقة التي تعبر عنها تلك الجمل هي سبب غياب شريك حياتك عن البيت؟



لعل هذا التمرين البسيط يوضح الغرض الحقيقي والصحي لقدرتك على الحكم على الأشياء: إنها تساعدك على تقويم سلوكك والتعلم من أخطائك وإنضاج شخصيتك: فإذا ما وظفت قدرتك تلك للحكم على الآخرين فإنها تفعل فعل السم المميت، ولكن إن أنت وظفتها للحكم على ذاتك وتصرفاتك فإنها تفعل فعل الدواء الشافي. لا تنظر إذاً إلى الأحكام باعتبارها أسلحة تجابه بها الآخرين بل وسائل لمعالجة الخلل. ولقد عبرت الكاتبة أنايس نين Anaïs Nin عن حقيقة الأحكام وبعدها عن الواقع بقولها: «إنما نحكم على الأشياء لا كما هي عليه في الحقيقة والواقع، بل كما نحن في الحقيقة والواقع».

تقبّل الواقع أولاً كما هو.....

لنبقَ في مثالنا الافتراضي السابق، حيث شريك حياتك يقضي معظم وقته خارج البيت: تلك هي الحقيقة: والآن حاول أن تحول الحقيقة على سبيل التجربة إلى حكم إيجابي هذه المرة: "من حقه أن يبقى خارج البيت، فذلك في صالحه". قد تبدو تلك الجملة غريبة ومرفوضة في بداية الأمر، لكنك عندما تستوضح الواقع كما هو وترضى به وتتقبله، فإنك تستطيع حينئذ وبحرية أكبر أن تطلب من شريك حياتك أن يمضي المزيد من الوقت في بيته دون ضغط أو اتهام أو



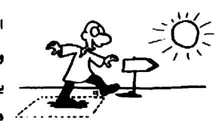
رسائل مخفية: إنك بذلك تريح نفسك أولاً وتريح الطرف الآخر ثانياً وتترك له حرية القرار فيما هو شأنه الخاص: وبذلك تكون قد أعدت الترتيب والنظام إلى تفكيرك وإلى علاقاتك.

..... حتى يستطيع بعدئذ ان يتغير

تقول عالمة النفس بايرون كاتي Byron Katie التي طورت هذه التقنية في تقبل الواقع ومن ثم تركه يتغير: كثيراً ما يقود تقبل الطرف الأول للواقع وتخليه عن أحكامه السلبية واعتماده النظرة الجديدة للأمور إلى استرخاء تشنج الطرف الآخر: سيعني ذلك في المثال السابق أنه عندما يتوقف الطرف الأول عن الحكم السلبي على الآخر وحشره في قفص الاتهام، يتخلى الطرف الآخر بدوره عن دفاعه اللاإرادي واللاواعي عن نفسه ضد تلك الاتهامات ويصبح في غنى عن البقاء خارج البيت وسيلة للهرب من تلك الاتهامات فيعود مرتاحاً إلى بيته حالما ينتهي من عمله.

ولعل الأمر ذاته ينطبق أيضاً على التعامل مع الأولاد: فالأهل ومعلمو المدرسة ينتقدون باستمرار كسل الأولاد في البيت وفي المدرسة (وربما نسوا أنهم كانوا في الطرف الآخر عندما كانوا أطفالاً). تنصح عالمة النفس كاتي الأهل والمعلمين بأن يرجعوا بذاكرتهم إلى أيام طفولتهم: فهل نجح يوماً تقريع الأهل والمعلمين لكم في جعلكم تجتهدون أكثر؟! إن أغلب الظن أن الجواب سيكون بالنفي. من المثبت أن الطفل لا يتأثر بمن يحكم عليه ويقرعه ويوبخه، بل بالإنسان الذي يترفع عن إطلاق الأحكام ويصغي إليه ويضع ثقته في قدراته: فلتكن إذاً ذلك الإنسان بالنسبة لأولادك حتى تؤثر فيهم وتكون لهم مرشداً وموجهاً ناجحاً.

وعليك أن تتحلى بالصبر وطول الأناة لكي تنجح في التخلص من أسلوبك القديم في النظر إلى الأمور الذي يحدد قدراتك ومواهبك ويسبب لك المشاكل وسوء الفهم في علاقاتك مع الآخرين: فقد تلاقي بعض الإخفاق في بداية



الطريق: ولكن ننصحك بقوة بأن تتشجع وتعبر هذا الجزء من طريق التبسيط الذي يبدو غير مشجع: فكلما صعدت إلى أعلى في هرم حياتك، أصبح مجهودك على طريق التبسيط أكبر جدوى وأوفر ثمراً!

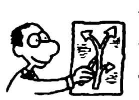
الطريقة الأبسط لاتخاذ القرارات

هل من الأفضل لي أن أقبل الوظيفة الجديدة المعروضة علي؟ هل الاستقلال الوظيفي هو القرار السديد في الوقت الحالي؟ هل أستمر في علاقتي مع شريك حياتي الحالي؟ لعلها مجرد أمثلة على التساؤلات التي يطرحها الناس على أنفسهم في الأوضاع الحرجة (وربما يطرحون تلك الأسئلة على أصدقائهم وعلى أصحاب الاختصاص الذين يقدمون خدمات استشارية في هذا المجال أيضاً)، حيث يكون لقراراتهم نتائج خطيرة على مجمل حياتهم. ولا شك في أن القرار الأخير يبقى لصاحب العلاقة. ومع ذلك فهنالك بعض القواعد الأساسية التي أثبتت جدواها وفائدتها في عملية اتخاذ القرارات المهمة في الحياة.

حدد الإمكانيات المتاحة أمامك بصياغة مكتوبة وواضحة

لا شك في أن تلك الخطوة مهمة جداً لكي يتضح لك أن هناك إمكانيات مختلفة متاحة أمامك، وأنك سيد نفسك تمتلك في يدك زمام أمورك: حتى لا تحكي في المستقبل قصة حياتك على نحو يتضح منه أنك قضيت عمرك على الهامش دون إرادة حقيقية وبعبارات على غرار «ثم كنت مرغماً على فعل كذا ...» أو «ثم تم إرسالي إلى مكان كذا ...». قف عند كل جملة تبدأ بعبارة «علي أن ....» أو ما يشبهها من إرغام وإكراه ووضع أمام الأمر الواقع واسأل «لماذا علي أن ..؟» ودون أسئلتك تلك إلى جانب تلك الجمل، وأعد صياغتها بحيث تبدأ بعبارة «أريد أن ....» أو ما يماثلها من عبارات تدل على رغبتك وقوة إرادتك: فقد تشعر وأنت

تكتب تلك الجمل بأن بعضها تسهل عليك صياغتها أكثر من بعضها الآخر. وقد تكون تلك بداية اتخاذ القرار الصحيح ومساعدة حقيقية على ذلك: فعلى سبيل المثال عندما تكون جملتك الأولى «أريد أن أدرس الأدب الألماني في جامعة بون» والثانية «أريد أن أذهب مع صديقي لأعيش في إنكلترا»، فإنك ستبتسم تلقائياً بعد انتهائك من كتابة الجملة الثانية لأنها تناقض الجملة الأولى في شكل صارخ.



ومن المهم أن تشعر بالسعادة لمجرد امتلاكك إمكانيات وفرصاً متعددة، لا إمكانية أو فرصة واحدة فقط: ولا تنظر إلى اتخاذ القرار كحمل يثقل كاهلك. بل كمسؤولية بالغة الأهمية وفرصة ثمينة لضمان مستقبل أفضل: ولا تنسَ أن الحياة الحرة تتشكل من تعدد الخيارات وتلونها وتفرع طرقها بينما تتكون الحياة المقيدة المحكومة بالظروف الخارجية من نفق مظلم دون أية مفترقات أو خيارات للخروج منه.

لا تتخذ قرارات فردية

شارك الآخرين بأفكارك واستمع لآرائهم. بل اسألهم عن آرائهم. ولكن لا تتخلى عن مسؤولية اتخاذ قراراتك، ولا تتخذ من حقيقة أن مسؤولية اتخاذ القرار تقع على عاتقك لوحدك ذريعة لكي لا تبوح بخططك لأحد: فحتى عندما يتعلق الأمر بقرارات شخصية وشديدة الخصوصية. فإنك تحتاج إلى شخص على الأقل تثق به وتستطيع أن تتكلم معه عن كل تلك الأمور بصراحة وانفتاح ودون تحفظ.

وبالطبع فإن شريك الحياة هو الأولى بأن تحيطه علماً بقراراتك ومخططاتك، فهو أول المعنيين الآخرين بجميع تلك القرارات وعليك أن تناقشه في جميع أمورك ـ حتى في موضوع الانفصال. المهم في أمور العلاقات الزوجية أن تتوصل أولاً إلى اتفاق مع شريك حياتك، ومن ثم تأتي باقي الأمور (ومنها بالطبع الأمور المالية). وفي القضايا المهمة التي تطال جميع أفراد

الأسرة. يجب أن تتاح الفرصة للأولاد أيضاً كي يدلوا بآرائهم. لكن القرار يجب أن يبقى بيد الأهل: فعلى سبيل المثال، تُتاح لرجل ما فرصة تغيير مكان عمله الذي يشعر فيه بالضغط النفسي والتوتر وعدم الارتياح. فتوافق زوجته لأنها تدرك كم هو منزعج من الوضع الحالي. ولكن الأولاد يرفضون الفكرة لأنهم لا يريدون الابتعاد عن بيئتهم المعتادة وعن أصدقائهم. فيبقى الرجل في مكان عمله تلبية لرغبة أولاده: لكن النتيجة قد تكون سلبية للغاية. لأن عدم ارتياحه قد يتفاقم مما قد يؤدي إلى إصابته بالمرض مما سيعود بالضرر على كل افراد الأسرة.

اختبر الإمكانيات المتاحة أمامك على أرض الواقع قدر الإمكان

إنها نصيحة أثبتت جدواها في كثير من الحالات: فإذا كانت مهمتك انتقاء أحد الأمكنة للانتقال إليه والعيش فيه. فعليك ان تزور كل تلك الأمكنة لتختبرها عن كثب. ولا تتكل على معلومات وآراء الآخرين بشأن تلك الخيارات: فإذا كنت تفكر في الانتقال للعيش في مدينة أخرى. فسافر إلى تلك المدينة واذهب إلى جميع الأمكنة التي ستكون مهمة بالنسبة لك (مكان العمل ومكان السكن والحقول والمناطق المحيطة بالمدينة لتقضي فيها أوقات فراغك).

ولتنظر قبل كل شيء إلى الأمور الصغيرة. فهي في كثير من الأحيان إشارات وإيحاءات بالغة الأهمية: فلا تقلل من أهمية اية معلومة تفصيلية أو اي شعور ينتابك وأنت تزور مدينتك المستقبلية. إذ غالباً ما يستعمل عقلك الباطن (الذي ربما يكون قد اتخذ قراره منذ مدة طويلة) تلك الإشارات والمشاعر ليوجهك في الاتجاه الصحيح. فعلى سبيل المثال قد تفكر في استئجار شقة ما. وبينما أنت تتعرف على البيئة الموجود فيها تبادر سيدة كبيرة في السنة إلى التحدث معك بلطف. وتتجه أنظارك في الحديقة

القريبة إلى سنجاب جميل (والذي قد يكون حيوانك المفضل): تفرحك تلك الإشارات برغم بساطتها وتعزز في داخلك إمكانية الموافقة على الانتقال إلى تلك الشقة. فالأمور البسيطة لها أحياناً تأثير حاسم.

انظر إلى المستقبل

تخيل عملية اتخاذ القرار كالوقوف أمام مفترق طرق، وامش في خيالك مسافة ما على كل التفرعات المتاحة: ولا تأخذ بالحسبان لا الفائدة المرجوة من كل خيار ولا ما قد ينتابك من مشاعر وأنت تسلكه، بل اتكل كلياً على الصور التي تتبادر إلى ذهنك وأنت تتخيل نفسك تسلك هذا الخيار أو ذاك: والسؤال المهم هو: أي خيار تجده الأسهل تصوراً وتخيلاً؟

وابتعد في مهمتك هذه عن ضغط الزمن كما عن التأجيل: فلا القبول بالضغط لاتخاذ القرارات المتسرعة أمر مفيد أو منطقي، ولا تأجيل القرارات إلى ما ليس له نهاية: وحاول متى استطعت أن تحدد فترة زمنية لدراسة الاحتمالات المختلفة وموعداً لاتخاذ القرار النهائي. تعتمد مدارس الإدارة الأمريكية «قاعدة الثلاثة» التي مفادها أنه بعد مرور ثلاثة أيام تكون معظم المسائل قد حلت أو قد استوفت نصيبها من الدرس والتمحيص بحيث يسهل اتخاذ القرار بشأنها.

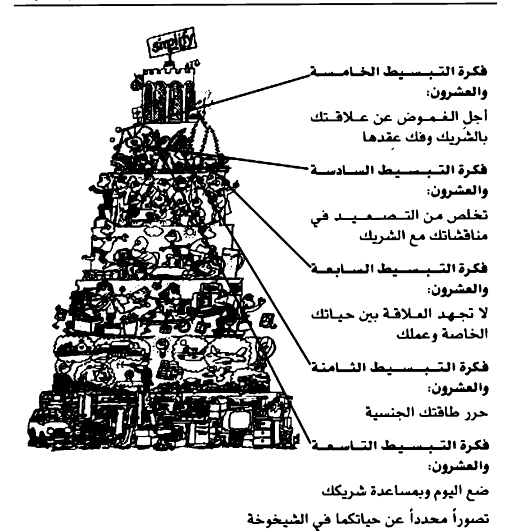


افصل بين مسألة اتخاذ القرار ومسألة القدَر

عليك أن تستوضح مسألة في غاية الأهمية وهي أن بوسعك اتخاذ القرار ولكنك لا تستطيع السيطرة التامة على مجريات الأمور: فحتى أكثر القرارات دراسة وتمحيصاً قد لا يحالفها الحظ في النجاح وقد تؤدي المصادفة دوراً سلبياً على مجريات الأمور: وبادر إلى توضيح هذا الأمر لجميع المعنيين بقراراتك منذ البدء: فقد تقرر على سبيل المثال أن تنتقل إلى مكان عمل جديد وأن تأخذ

أسرتك معك، ولكن يشاء القدر أو تشاء المصادفة أن تعلن الشركة الجديدة إفلاسها بعد ستة أشهر من انتقالك إليها: هنا لا يصح أن تظن (أو يظن أي كان) انك قد أخطأت القرار وانك لو لم تغير مكان عملك لما أصبحت عاطلاً عن العمل. كما لا يصح أن تحمل نفسك اية مسؤولية، لأنك عندما اتخذت قرارك لم يكن بوسعك أن تعلم أن الشركة الجديدة ستعلن إفلاسها بعد فترة قصيرة.

لا شك في أن ما ذكر عن طرق التخلص من الانزعاج وعن النصائح المفيدة في اتخاذ القرارات يبقى ساري المفعول بالنسبة لكافة العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء والمعارف والزملاء في العمل، ولكنه يصح بصورة خاصة بالنسبة للعلاقة مع شريك الحياة: ولقد أفردنا لتلك العلاقة، والتي هي أهم علاقة في حياتك، فصلاً خاصاً من هذا الكتاب وطابقاً خاصاً من طوابق هرم الحياة.



الطابق السادس في هرم حياتك

بسط علاقتك بشريك حياتك

حلم حياتك على طريق التبسيط: الليلة السابعة

هناك مفاجأة أخرى تنتظرك في الطابق ما قبل الأخير من هرم حياتك. لقد كان الطابق السابق مليئاً بالصخب والحياة وقد بدا لك واسعاً لأنه كان يعج بعدد هائل من الناس الذين التقيت بهم في حياتك؛ أما في هذا الطابق الذي تدخله الآن فإنك تعرف تمام المعرفة أنك ستجد إنساناً وحيداً ينتظر قدومك، إنساناً يحتل مكاناً متميزاً في قلبك، وتتوقع أن تجده على مساحة ضيقة نسبياً.

ولكنك ما إن تصعد الدرج إلى الطابق السادس (أو لعلك تطوف إلى أعلى بفعل الخفة التي اكتسبتها في الطوابق الخمس الماضية؟!) وتدخل بابه الرئيسي حتى تقع عيناك على مناظر جميلة وشاسعة تبدو في ضوء المساء الخافت بلا حدود؛ تذكرك هذه المناظر الخلابة بما سمعته عن الجنة ـ حديقة واسعة على مد النظر هضابها منخفضة ودروبها ملتوية تحيط بينابيع تتدفق بالسعادة والفرح، ونباتات معترشة تتدلى من أشجار عملاقة، والسرخس الأخضر الرطب يفرش الأرض.

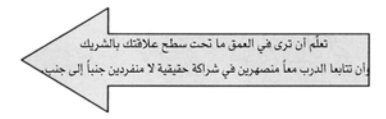
تلحظ وأنت تخطو أولى خطواتك على الأرض الناعمة المفروشة بالعشب بعض الوجوه تقف إلى يمينك ويسارك وتنظر إليها، فتجدها لا تمثل شخصيات حقيقية كاملة، بل أضواء شبه شفافة وكأنها خيالات من الماضي؛ هؤلاء هم الناس الذين أحببتهم يوماً ولكنهم اليوم منسيون، فقد محوت بعضهم من ذاكرتك بلطف وبعضهم الآخر بعنف وقوة؛ ولدى مرورك من أمام شخص محدد تجد صعوبة متميزة في متابعة المشي وتركه واقفاً في مكانه، فتقف أمامه لبرهة وتبتسم له شاكراً بصمت.

ومن ثم تتابع طريقك إلى جنتك الشخصية الواسعة والمليئة بالألوان ـ والتي في بعض أجزائها لا تشبه الجنة إطلاقاً، بل فيها الكثير من الشوك والحصى والأعشاب الضارة والقمامة. لكنك تشعر وأنت تنظر إليها بمجملها بأنها لك

بصالحها وطالحها؛ كما تكتشف فجأة أنك لم تعد وحيداً، فالإنسان الذي تحب يسير إلى جانبك منذ مدة من الزمن دونما صوت أو حس؛ فتمد له يدك لتلتقي أصابعكما وتشتبك يداكما بقوة.

إنك تنسى في هذه اللحظة أن في حياتك غير تلك اللحظة، لأنها اللحظة المنسية منذ زمن، لحظة وقفتما هكذا جنباً إلى جنب ولحظة قرر قلباكما بصمت وهدوء أن تتابعا الدرب معاً؛ تنظران كل إلى الآخر ويفتح كل منكما فمه ليقول شيئاً ما، لكنكما تصمتان، فلا داعي للحديث الآن.

هدف طريق التبسيط في المرحلة السادسة



إن جملة simplify your life الإنكليزية لا تعني فقط «بسط حياتك» بالعربية، بل «بسطا حياتكما» أو «بسطوا حياتكم» أيضاً: فحياتك لا تتكون من حياتك الخاصة وحدها بل من حياة شريك حياتك أيضاً، لأن شريك الحياة أو الزوج ليس شخصاً ما، مثله مثل غيره من الأشخاص، بل إنه بات جزءاً من روحك: لقد انصهرتما معاً على مستوى اللاوعي، ولو لم تكن قادراً على رؤية ذلك على السطح حتى الآن أو لو لم تعد تراه منذ مدة من الزمن بعد أن اعتدت عليه وأصبح بداهياً. ولذلك نجد الطلاق والافتراق مؤلمان إلى حد كبير، ولذلك يتوجب علينا أن نهتم بعلاقتنا بالشريك ونرعاها بعناية أكبر من رعايتنا لأغراضنا ولأمورنا المالية ولوقتنا ولجسمنا ولشبكة علاقاتنا.

وإذا ما كنت قد قرأت هذا الكتاب حتى الآن لوحدك، فإننا ندعوك الآن لأن تعطيه إلى شريك حياتك لكي يقرأ فيه من وقت لآخر أو لأن تتركه مفتوحاً (كما لو عن غير قصد) على موضع تراه ذا أهمية خاصة بالنسبة لعلاقتكما حتى يكتشفه بنفسه ويقرأه: لقد حانت الآن اللحظة التي تتابعا فيها طريق التبسيط معاً.

فكرة التبسيط الخامسة والعشرون

أجلِ الغموض عن علاقتك بالشريك وفك عقدها

يلخص المحلل النفسي ميخائيل مولر Michael L. Moeller الوضع الحالي لعلاقات الزواج والشراكة في الحياة بعبارة «انقراض الأزواج». وكما يبدو فإن الأزواج ينخرطون كل في شراكته ـ التي هي أكبر تحد في حياته كلها ـ دون وعي لما هم مقدمون عليه ودون تلك التحضيرات الضرورية لنجاح هذه الشراكة الأساسية في حياتهم. إنهم لا يخصصون لعلاقاتهم الوقت الذي يحتاجونه لرعايتها والعناية بها ولا يعون أن المسؤولية مشتركة دائماً فيحمّل كل منهم الذنب للطرف الآخر: إنهم مشغولون أكثر مما يجب بالتزامات حياتهم الخارجية، يهملون حياتهم الزوجية الداخلية ويفقدون الرغبة الجنسية التي تغذي العلاقة وتقويها: إلى أن يقفوا يوماً ما تملؤهم الحيرة واليأس أمام علاقة لم تعد قابلة للإصلاح.

ولعل أسباب إشكالية انقراض الأزواج متعددة، لكنها عامة وليست فردية أو خاصة كما قد يبدو الأمر لمن يقع في هذه الإشكالية: فالأدوار الاجتماعية لكل من الرجال والنساء في مرحلة تبدل تاريخية، حيث بات النساء يتمتعن بحرية مهنية واقتصادية غير مسبوقة، ولكنهن في الوقت ذاته يقفن أمام عقبات بأبعاد لا سابق لها منذ نشوء الحضارات: كما إن توقعات النساء من الرجال قد ازدادت

على نحو انفجاري من التصارع، دون أن تتناقص مهامهم المهنية والاجتماعية الأخرى: ومن ناحية أخرى فإن توقعات الرجال والنساء على حد سواء من أنفسهم وأنفسهن قد تصاعدت إلى حد لا يطاق: النجاح في العمل، والحفاظ على أكبر قدر ممكن من أوقات الفراغ، والاكتفاء المادي والاقتصادي، وإشباع الرغبات الجنسية (والحفاظ على علاقة غرام رومانسية مدى الحياة)، فضلاً عن إنجاب وتنشئة أطفال رائعين ... فالعلاقة الزوجية واقعة الآن تحت ضغط لا سابق له على مدى العصور، فالعمل الذي كانت العائلة بمجملها بأصولها وفروعها تجتهد لتأديته أصبح الآن ـ علاوة على غيره ـ منوطاً بالأسرة الصغيرة وأصبح مطلوباً منها إنجازه على أتم وجه.

إن الخطوة الأولى والأساسية للخروج من هذا المأزق الضاغط هي بقاء الشريكين على اتصال عميق يناقش المواضيع الأساسية ولا يقتصر على العمل والأولاد والطعام، بل يدخل في تفاصيل المشاعر والأحاسيس والأفكار والمخاوف، وبعبارة أخرى فإن الهدف الأساسي للتواصل هو أن يعبر كل عن ذاته بصراحة وصدق. هذا ما يحدث في بداية كل علاقة، حيث فضول كل طرف يدفعه إلى استجواب الطرف الآخر والإصغاء إلى ما يسوقه من تفاصيل عن ذاته، فتتطور الثقة وتتعزز بين الطرفين وتتحول إلى انجذاب عاطفي وجنسي. ولكن مع مرور الزمن يتولد الانطباع لدى كل من الطرفين أن لا جديد تمكن معرفته عن الآخر بعد الآن، فلقد أصبح بالنسبة له كتاباً مفتوحاً وربما مقروءاً مرات عديدة: غير أن أغلبية المشاكل بين الأزواج ترتكز على هذا الخطأ الفظيع.

قواعد الحوار الثنائي الحميم

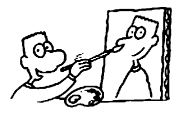
لقد طور الدكتور مولر تقنية «الحوار الثنائي الحميم» للخروج من هذا المأزق ومعاودة الاتصال العميق بين الزوجين أو الشريكين، تلك التقنية التي أثبتت جدواها على مدى عقدين من الزمن في آلاف من الحالات التي عالجها الدكتور مولر: وما الحوار الثنائي الحميم سوى نقاش مبني على قواعد بسيطة ولكن ثابتة وصارمة يلتزمها كلا الطرفين.

وقت ثابت: اتفق مع شريكك على موعد محدد في الأسبوع لإجراء هذا الحوار الثنائي الحميم وعلى موعد احتياطي (في حال تعذر التقيد بالموعد الأصلي)، تستطيعان فيه أن تتحاورا لمدة 90 دقيقة دون إزعاج من أي كان.

إجراءات ثابتة: اجلسا الواحد في مقابل الآخر، لأن جوهر الحوار يجري تبادله بصرياً لا لغوياً: ولتبعدا كل ما من شأنه ان يزعج خلوتكما (هاتف، كمبيوتر، موسيقى خلفية، تلفزيون): ولا تحاولا اختصار الحوار ولا إطالته على نحو متعمد.

تناوب منتظم وثابت على الكلام: أنتما بحاجة أثناء الحوار لساعة تضبط الوقت، فليتكلم كل منكما 15 دقيقة دون مقاطعة أو أسئلة (ولا حتى تلك الأسئلة المساعدة على الفهم والاستيعاب) من قبل الطرف الذي يصغي.

موضوع ثابت ومحدد: كل طرف يحكي عما يشغله في الوقت الحالي: ويطلق الدكتور مولر على ذلك مصطلح «رسم صورة الذات»: المهم هنا أن يلتزم كل طرف الكلام عن نفسه، وإذا ما تطرق للحديث عن الآخر (ما هو مسموح بالطبع) فمن باب ما يشعر به تجاه الآخر، لا بقصد الحكم عليه أو على سلوكه. ذلك



هو الفرق الرئيسي بين هذه التقنية وتقنية الجدال الذي تعتمده طرق أخرى تحاول حل المشاكل برسم كل طرف صورة الطرف الآخر كما يراها هو (وغالباً ما يصر كل طرف على أنه يرى حقيقة الطرف الآخر أكثر من صاحب العلاقة نفسه).

ما هي فوائد الحوار الثنائي الحميم

يقول الدكتور مولر: كل طرف في الشراكة يعيش في واقع مزدوج، واقعه كما يراه هو والواقع الآخر كما يراه الشريك، فعندما يتعرف كل طرف على الواقع الآخر (كما يراه الطرف الآخر)، فإن ذلك يشكل دون شك إغناءً للطرفين معاً

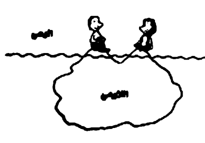
وللشراكة ككل: اما عندما يحاول كل طرف إقناع الطرف الأخر بأن تصوره عن الواقع هو الأصح، فإن العلاقة تتحطم من داخلها؛ ولذلك فإن أهم شرط من شروط الحوار الثنائي الحميم: لا غلبة لأحد «الواقعين» على الآخر.

يكتشف الطرفان في الحوار الثنائي الحميم خمس حقائق على درجة عالية من الأهمية:

1- «أنا لست انت»

ستكتشفان أنكما تعرفان كل منكما الطرف الأخر اقل بكثير مما كنتما تتصوران: فلتختارا لحواركما الثنائي الحميم عنواناً ضمنياً: «أنت لا تعرفني وأنا لا اعرفك». وافسح المجال أمام الطرف الآخر ليحكي لك عن ذاته ويفاجئك بحقائق جديدة كل الجدة على مسمعك، ما من شأنه أن يخفف من حدة بعض المواقف المتشنجة الناتجة في أغلب الأحيان عن سوء الفهم. ففي العلاقات القديمة غالباً ما تكمن المشكلة في أن أحد الطرفين يدعي باستمرار حقيقة أمر ما يتعلق بالطرف الآخر: هذا ما يسميه السيد مولر «استعمار الشخص الآخر»، أو «عنصرية الشراكة»: كل طرف على قناعة في سره بأنه بشكل أو بآخر هو الطرف الأفضل في العلاقة: إن حواراً ثنائياً حميماً صادقاً يقضي على هذه الرؤية الهدامة ويمهد الطريق أمام التناغم.

2- «نحن وجهان لعلاقة واحدة»



ستتعلما من الحوار الثنائي الحميم الصريح والصادق الا تنظرا بعد الآن إلى نفسيكما في الشراكة باعتباركما فردين مستقلين، بل باعتباركما زوجاً قد التحم في اللاوعي منذ زمن بعيد: هذا هو جوهر الحب الذي جمعكما، ومن طبيعته أن يوحّد روحيكما في روح واحدة:

فحتى أكثر الصفات التي تكرهها في شريكك إنما هي صفة مشتركة لكما معاً؛ وإذا ما كان شريكك يخفي عليك سراً على سبيل المثال من شدة خجله منك، فإن الذنب ليس ذنبه وحده، إذ إنه لو كان يعيش مع شخص آخر غيرك أكثر تفهماً منك له ولمشاكله، لما خجل منه.

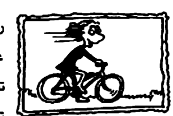
عندما ترسّخ حكمة التبسيط الأساسية هذه ـ التي تصف جوهر العلاقة الزوجية أفضل توصيف ـ في ذهنك وفي قلبك، فإنك لن تحمّل بعد الآن الطرف الآخر وحده وزر أية إشكالية تمران بها معاً؛ ومن شأن هذا الاكتشاف أن يغير حياتكما اليومية المشتركة على نحو جذري لا يدع أي أساس يمكن أن يُبنى عليه أي اتهام موجه إليك شخصياً أو إلى الطرف الآخر. إذ إن الاثنين معاً يشتركان في تحديد سلوك كل طرف لوحده.

3- «إنّ تحاورنا فيما بيننا هو ما يجعلنا إنسانين»

إنك تتعلم بالحوار الثنائي الحميم أنك قادر ـ في أفضل الأحوال ـ على تغيير نفسك، لا الطرف الآخر، ولو حاولت ذلك باستمرار ودون انقطاع؛ كما تتعلم فضلاً عن ذلك أن الحوار الثنائي الحميم لا يقيم علاقة فعالة مع الآخر فحسب، بل مع الذات أيضاً؛ وقد يغني الحوار الثنائي الحميم الذات قبل أن يغني العلاقة الزوجية، ولعل «الفقر الذاتي» هو الذي يؤدي في المحصلة إلى «فقر العلاقة الزوجية»، وليس من المعقول أن يطلب المرء من علاقته بالآخر أن تقدم له ما لا يستطيع أحد سواه أن يقدمه لنفسه: فالثقة بالذات والرضا الداخلي والثقة بالمستقبل وفرح الحياة، كلها أمور تنبع من داخل الذات الإنسانية لا من خارجها.

4- «إننا نتحاور بلغة الصورة»

يعلمك الحوار الثنائي الحميم أهمية دور الصور في الحياة المشتركة وفوائد أن تصف مشاهد حقيقية وواقعية وأنت تحادث الطرف الآخر بدلاً من أن تكتفي بالحديث عن مشاعر غامضة وغير محددة: فعوضاً عن القول: «إنني أجدك



رائعاً». قل: «لقد رأيتك في الصباح الباكر راكباً على دراجتك والهواء يطيّر معطفك. وبينما كنت تنعطف لتدخل في هذا الطريق كانت أشعة الشمس تضيء شعرك الجميل. لقد أعجبني ذلك كثيراً».

ولا شك في أنك عندما تجهد نفسك بوصف ما تراه وصفاً دقيقاً. فإنك تدرب نفسك والطرف الآخر على اكتشاف الصور الجميلة في حياتكما المشتركة: وستبدأان النظر إلى أحلامكما باعتبارها خبرات مشتركة يكون لكل منكما الحق في أن ينهل منها متى شاء.

5- «أنا المسؤول عن مشاعري»

إنك تكتشف أثناء المراس في الحوار الثنائي الحميم أن مشاعرك إنما هي نتاج نشاط لاوعيك (أو لاوعيكما المشترك): فهي ليست ـ كما كنت ربما تظن ـ قدراً محتوماً عليك لا سلطان لك عليه، ولا هي جاءت نتيجة لسلوك الآخرين فقط: إنك تتعلم أن تصف مشاعرك بدقة ووضوح أكثر وأن تتعامل معهم باستقلال وحكمة وألا تتركهم يتحكمون بتصرفاتك وبأحكامك وقراراتك.

عندما يفشل حواركما الثنائي الحميم

لا تستسلم إذا ما استعصى الحوار في بداية الأمر. بل اتفق مع شريكك منذ البداية على أن تلتزما إجراء الحوار عشر مرات بأقل تقدير ووفق القواعد السابقة الذكر: إذ إن أكثر الأخطاء شيوعاً أثناء التواصل مع الشريك هو الاستسلام في وقت مبكر: ولتتذكر على سبيل المقارنة الصبر الذي عليك أن تظهره في الحياة المهنية لتحقق النجاح المرجو. وعدد المرات التي تضطر فيها لإعادة ما قلته لأولادك قبل أن يستوعبوه ويطبقوه: فلمَ لا تظهر الصبر ذاته مع أهم إنسان في حياتك؟ ولا تقلق.

فالحوارات الثنائية الحميمة إذا ما تويعت تنظم نفسها بنفسها وتتحسن نتائجها باطراد ملفت. فالخبرة تعلمنا أنه إذا ما كانت إحدى الجلسات بالغة السوء وانتهت إلى خصام وسوء فهم وانزعاج كبير للطرفين، فإن الجلسة المقبلة تكون أفضل بكل تأكيد؛ ومن الميزات المذهلة للحوارات الثنائية الحميمة أن التحسن فيها لا يقف عند حدودها، بل يتخطاها إلى جلسات الحوار الأخرى التي تصبح أكثر انفتاحاً وأكثر جدوى.

نتائج الحوارات الثنائية الحميمة

لقد أثبتت اختبارات الاضطرابات الجسدية ذات المنشأ النفسي أن جهاز المناعة لدى الإنسان يتأثر إلى حد بعيد بجودة الحوارات الثنائية الحميمة ونجاحها؛ كما أظهرت أن بيانات اختبارات الدم تتحسن على نحو قابل للقياس بعد إجراء حوار ثنائي حميم ناجح مع الشريك.

كما إن الإحساس بالسعادة الشخصية يتعلق أيضاً في شكل أساسي بحال العلاقة مع الشريك.

ولا شك في أن العلاقة الجيدة تؤثر إيجابياً على نشأة الأولاد وتطور نموهم وسلوكهم لاحقاً عندما يبلغون سن الرشد ويدخلون انفسهم في علاقات شراكة ثنائية، فكل طفل يقلد على نحو لاإرادي وفي اللاواعي سلوك والديه في علاقتهما.

ومن ناحية أخرى فإن أي تحسن يطرأ على جودة الاتصال الكلامي بين زوجين يسبب ـ بتأخير مقبول ـ تحسناً في حياتهما الجنسية أيضاً؛ ولعله من الأخطاء الشائعة أن يقال إن العلاقة الجنسية الجيدة تحتاج إلى أن يكون الطرفان غريبين عن بعضهما (ومن المفهوم أن يسوق البعض هذه الحجة لكي يبرروا خياناتهم لزواجهم أو شراكتهم). إن التفاهم والثقة المتبادلان والألفة الحميمة هي المكونات الأساسية لحياة جنسية غنية وخصبة.

دقيقتان في اليوم لا تكفيان لنجاح الحوار الثنائي الحميم

لقد أظهرت دراسة أجريت في عام 2000 على 76000 شخص أن الأزواج في ألمانيا يتحاورون في المتوسط مدة دقيقتين يومياً في أمورهم الشخصية. وقد أسيء فهم هذه الدراسة وكثيراً ما ذكرت في الصحافة على نحو خاطئ. وكأن الأزواج لم يعودوا يتكلمون فيما بينهم إلا مدة دقيقتين يومياً: وبالطبع فإن ذلك غير صحيح، بل إن المقصود في الدراسة هو الحوار الثنائي الحميم الذي يناقش أساسيات العلاقة الزوجية حيث يعبر كل طرف للآخر عن مكنونات ذاته العميقة. فلتبذل كل جهدك لكي يزداد عدد دقائق حوارك الثنائي الحميم مع شريكك.

فكرة التبسيط السادسة والعشرون

تخلص من التصعيد في مناقشاتك مع الشريك

لماذا هذا العدد الكبير من حالات الطلاق في المجتمع؟ ولماذا تزداد العلاقات بين الرجال والنساء صعوبة وباطراد؟ بوسع الغالبية العظمى من الأزواج المصممين على الطلاق أن يستمروا في العيش معاً، بحسب رأي عالم النفس الأمريكي جون غري John Gray، لو فهموا الفروق الأساسية في سلوك التواصل بين الرجل والمرأة. تقول نظريته وعنوان كتابه في ذات الوقت: «الرجال ذوو طبيعة خاصة، والنساء أيضاً».

لقد وضع الدكتور غري اكتشافاته في قصة خيالية مسلية: عاش النساء في قديم الزمان على كوكب الزهرة وقد سعين على الدوام إلى الحياة الاجتماعية المتناغمة وإلى التوافق فيما بينهن. وكانت علاقاتهن الاجتماعية أهم بالنسبة لهن

من العمل وتقنياته: وقد كانت ساكنات الزهرة على قناعة راسخة بأن كل شيء قابل للتحسين والتطوير. كما كن ينظرن إلى النصائح والانتقادات البناءة باعتبارها إثباتاً على المحبة المتبادلة.

أما الرجال سكان المريخ فقد كانوا يقدرون الاكتشاف والعمل عالياً. كما كانوا يسعون إلى تحقيق أهدافهم ويفخرون بإنجاز أعمالهم. وفي يوم من الأيام اكتشف سكان الكوكبين كل الطرف الآخر ووجد سكان كل كوكب مباشرة أن سكان الكوكب الآخر يتحلون بتلك الصفات التي لا يجدونها في أنفسهم. وهكذا بنى سكان المريخ مركبات فضائية ذهبوا بها إلى كوكب الزهرة واصطحبوا معهم النساء إلى الأرض وسكنوا فيها.

انصار العمل الفردي في مقابل مشجعات جلسات احتساء القهوة

إن النتيجة التي وصل إليها الدكتور غري بسيطة: يختلف الرجال عن النساء من حيث المبدأ في طريقة حل المشاكل: فالمشاكل بالنسبة للرجال يجب أن تُحل بسرعة، وإن أمكن فبدون مساعدة من أحد (مثالك على ذلك الرجل الذي يحاول إصلاح كل شيء في بيته بنفسه وبأدواته الخاصة): أما بالنسبة للنساء فالمشاكل فرص للتواصل مع الآخرين: النساء يبحثن عمن يخبرنه مشاكلهن، بينما يعزل الرجال أنفسهم إن تعرضوا لمشكلة ما عن قناعة منهم بأن عليهم حل مشاكلهم بأنفسهم.

انطلاقاً من هذا الاختلاف الأساسي بين الرجل والمرأة، وفي غياب استيعابه، ينشأ الكثير من حالات سوء الفهم في كل علاقة زوجية، وقد تتفاقم الأمور إلى حد تنتهي معه العلاقة برمتها.

كيف تفهم ما يقصده الآخر

وصف الحالة: تخبر المرأة زوجها في المساء عما يقلقها، ألا وهو كثرة مهامها غير المنجزة، ففي الصباح التالي موعد تسليم مقالتها للجريدة التي تعمل فيها، لكنها لم تنته منها بعد.

رد الزوج النمطي والخاطئ: يتكلم الزوج ـ كونه رجلاً ـ عن المشكلة بالحقائق والوقائع المجردة فيقدم اقتراحات تهدف إلى حل المشكلة قائلاً على سبيل المثال: «ألا تستطيعين تكليف شخص آخر ببعض المهام، أو تأجيل موعد التسليم إلى ما بعد غد؟». فهو لا يفهم ـ كنصير للعمل الفردي ـ أن تذمر زوجته ليس إلا مقدمة للدخول في حوار مع زوجها، وهي تفهم من جوابه ودخوله مباشرة في محاولة حل المشكلة أنه لا يراها هي فيما تقوله، بل يرى الحقائق والوقائع المجردة لا غير.

رد الزوج الصحيح: الجلوس إلى جانب زوجته والاستماع إليها ومساندتها مساندة وجدانية: فذلك بالضبط ما تريده ولعله يكفي ليقويها ويجعلها تنجز أكواماً من العمل المتراكم بعزيمة ونشاط. إذاً ما تريده الزوجة في الحقيقة والواقع ليس حلولاً جاهزة لمشاكلها، بل تفهماً وتلبية لحاجاتها الحقيقية العميقة.

وصف الحالة: يأتي الرجل إلى البيت مساءً وهموم العمل والمواعيد والمهام التي تنتظره غداً ترهقه وتثقل كاهله وتسبب له الأرق.

رد الزوجة النمطي والخاطئ: تحاول أن تقدم النصح والنقد البناء قائلة: «قد يكون من الأفضل ألا تحمّل نفسك كل تلك المهام وأن تريح كاهلك وتعمل براحة وروية». لكن الرجل يفهم من هذا القول أن زوجته لا تثق بقدراته!

رد الزوجة الصحيح: عليها أن تشجعه وأن تقول له بأنه قادر على إنجاز كل تلك المهام، ومن ثم تتركه يعمل كما يشاء أو يسترخي ويريح أعصابه.

المريخ والزهرة في الإنجيل

تجد اكتشافات الدكتور غري الأساسية إشارة لها في الإنجيل في خطبة لبولس الرسول، حيث يقول: «أيها الرجال، أحبوا نساءكم: وأنتن أيتها النسوة، أطعن رجالكن وقدرنهم!».

إنه بذلك يطلب من الطرفين ما يصعب عليهما. فالرجال عادة يحترمون إنجازات نسائهم، فما من رجل يتكلم بالسوء عن مقدرات زوجته وأعمالها: لكنهم غالباً ما يستصعبون إظهار محبتهم ومشاعرهم وحنانهم لنسائهم والاهتمام بهذه المواضيع أصلاً: إنهم يرون دورهم في العلاقة الزوجية متمثلاً في الذهاب إلى خارج المنزل وكسب لقمة العيش وتحقيق النجاح في العمل وفي الحياة الخاصة: بيد أن ما يطلبه النساء ـ وعلى وجه الخصوص من أزواجهن ـ هو الحب والاهتمام والتفهم. إنهن ينظرن إلى انغماس الرجال في العمل وكثرة المشاغل باعتباره ذريعة لتغطية نقص حبهم لهن.

ومن جهة أخرى فإن النساء ينظرن إلى دورهن في العلاقة الزوجية متجسداً في إظهار الحب والمشاعر المختلفة ولا يضعن العمل وكسب المال إلا في المرتبة الثانية بعد الحب والمشاعر والتفهم. ولذلك يستصعبن الاعتراف بأن الطرف الذي يعمل ويكسب المال إنما يقوم بدور بناء وأساسي في العلاقة الزوجية: بيد أن ما يطلبه الرجال ـ وخاصة من زوجاتهم ـ هو التقدير والإعجاب وسماع الكثير من المديح على نحو «لقد كنت بارعاً فيما قمت به!» ولعلهم يسيئون فهم اقتراحات النساء وانتقاداتهن ولو انطلقت من نية حسنة ويعتبرونها اتهامات مقنّعة.

إن تشبيه الرجال والنساء بسكان المريخ والزهرة لهو وسيلة مفيدة جداً وبخاصة عندما تتأزم الأمور في العلاقة الزوجية. ولكن حذارِ أن تستخدم معرفتك الجديدة عن جوهر الاختلاف بين الرجال والنساء من أجل كيل التهم

للطرف الآخر (على نحو: «مرة أخرى تثبتين لي بأنك فعلاً من ساكنات كوكب الزهرة اللاتي لا يعرفن كيف يحللن المشاكل!»)، بل كوسيلة مفيدة لتحليل سلوكك الشخصي وانتقاده بهدف تحسينه (كأن تقول لزوجك بعد أن تكون قد أخطأت بحقها: «لا شك في أن ما قلتُه صادر عن كوني من سكان كوكب المريخ. أنا آسف جداً لتجريحك!»). حاول بأسرع ما يمكن أن تدخل هذه الوسيلة في حوارك الثنائي الحميم المقبل وأخبر الأزواج الآخرين بهذه الوسيلة واستمع لاحقاً إلى خبراتهم في تجريبها: فتبادل الخبرات المكتسبة مع الأزواج الآخرين مفيد جداً لجميع الأطراف.

تعلم الطريقة السليمة لطلب امر ما

يسود الإحباط الكثيرَ من العلاقات الزوجية وعلاقات الشراكة في الحياة، ذلك لأن رغبات وحاجات المشاركين في تلك العلاقات لا يتم إشباعها أو تلبيتها على نحو كاف: وفي بعض الأحيان يعود السبب في ذلك إلى أن الأشخاص المعنيين لا يعبرون اصلاً عن رغباتهم وحاجاتهم، وفي أحيان أخرى يعود السبب إلى أن الشريك يبدو مصراً على عدم الاكتراث بتلك الرغبات والحاجات.



ولا شك في أن هذه الإشكالية ليست حكراً على علاقات الزواج والشراكة في الحياة، بل إنها مشكلة عامة نجدها أيضاً في علاقات الصداقة والعمل والعلاقات الأسرية بصورة عامة. ولحسن الحظ هناك بعض النصائح والحيل الكفيلة بمواجهة هذه المشكلة والتغلب عليها، تلخصها المعالجة البريطانية رناتا باريس Rinatta Par-ies بعد خبرة عشرين عاماً في مجال الاستشارات الزوجية والحياتية. ولا تتكل تلك النصائح والحيل على الخداع، بل على القوانين البسيطة للتفاهم المتبادل بين الناس.

من حقك أن تطلب

هذه هي النصيحة الأهم: فلكل إنسان الحق المبدئي في التصريح عما يحتاجه وعما يرغب فيه سواء أكان ذلك مساعدة في تربية الأولاد أم طعاماً أم مالاً أم رأياً أم استشارة أم حناناً: لا بد لك لكي تُستجاب رغبتك أن تعبر عنها بصراحة ووضوح وأن توجه سؤالك إلى الطرف الآخر مباشرة. تلك هي قاعدة عامة تصح في جميع الظروف.

كن مستعداً لاحتمالي القبول والرفض

ليكن سؤالك مصاغاً على نحو يترك للطرف الآخر حرية الاستجابة والرفض: فالإنسان بطبيعته محب للحرية: وغالباً ما يرد الطرف الآخر على سؤالك أو طلبك بالإيجاب متى كانت طريقة السؤال لا تنطوي لا على تحذيرات مبطنة (على نحو «إن كنت تحبني فعلاً، فافعل كذا وكذا...») ولا على تلميحات بائسة أو يائسة (على نحو «أظنني أعرف أنك سترفض بكل تأكيد»).

تقبّل رفض الطرف الآخر

حافظ على هدوئك واتزانك وتقبل الرفض بصدر رحب ودون حقد: لأنك إن لم تتقبل الرفض، فلا تكون في الأصل قد سألت أو طلبت، بل قد فرضت رغبتك على الطرف الآخر: ومن المعلوم أن الإنسان يكره الفروض ويمانعها: وعلاوة على ذلك فإنك بعدم تقبلك لرفض الطرف الآخر تجره إلى رفض طلباتك الأخرى، أما عندما تتقبل الرفض وتعتبره أمراً طبيعياً، فإنك تمهد الطريق لقبول طلباتك المستقبلية.

دافع عن رغبتك



عندما تطلب من شخص آخر تلبية رغبة لك ولا يستجيب لطلبك، فاحترم ذلك ولكن لا تتخلى عن رغبتك بالمطلق، بل دافع عنها ولا تترك الطرف الآخر يقنعك بأنها غير ضرورية وبأن عليك التخلي عنها.

ثق بموقف الطرف الآخر وبأنه لا يعاديك

عليك الا تفقد الأمل في تحقيق رغبتك ولو كان رد الطرف الآخر بالرفض هذه المرة، فقد يستجيب لك في المرة المقبلة: ولتنطلق من أنه برفضه هذا لا يقصد إيذاءك وليس له موقف مبدئي ضدك؛ وربما كان سيوافق لو عرف الأسباب الحقيقية وراء رغبتك ومدى أهمية تحقيقها. فلتبادر إذاً إلى شرح تلك الأسباب بهدوء ولين وصبر.

لا تخف رد فعلك على جواب الطرف الآخر

أعلِم الطرف الآخر بما تركه قبوله أو رفضه في داخلك من مشاعر، ولتظهر حماسك لقبوله وخيبة أملك من رفضه، وشكرك على قبوله وامتعاضك من رفضه. المهم الا تكبت مشاعرك، وعليه أن يتقبل ذلك.

حافظ على توازن الأخذ والعطاء في العلاقة

يظن الكثيرون انهم إذا ما اجتهدوا في قراءة جميع رغبات الطرف الآخر من نظراته وتلبيتها قبل أن يعبر عنها، أصبح من حقهم أن يلبي الطرف الآخر ما يطلبونه منه رداً للجميل ودون أي تباطؤ. لكن ذلك يتعارض مع المبدأ الأساسي في تعريف الطلب والقائل بحرية الطرف الآخر في القبول والرفض. إن مفتاح



العلاقة الناجحة هو أن يلبي كل طرف وبالتناوب رغبة صريحة ـ لا افتراضية ـ من رغبات الطرف الآخر.

لا تلح ابداً

الإلحاح يعني أن يعيد المرء الرغبة ذاتها مرة بعد مرة بهدف إتعاب الطرف الآخر ودفعه إلى الاستجابة وإن عن غير قناعة. وغالباً ما يترافق الإلحاح مع

اتهام مبطن على نحو «لا شك في أنك ستحافظ على عنادك وأنك لن تتغير أبداً». نادراً ما ينجح الإلحاح في تحقيق الهدف المرجو. وإن نجح فمقابل ثمن باهظ وهو أن الطرف الآخر سيلبي الرغبة ولكن على مضض وبالترافق مع مشاعر غضب قوية ومكبوتة. لذلك يفضل في حال اضطررت إلى تكرار رغبتك الا تلجأ إلى هذه الطريقة المبتذلة بل أن تتبع القواعد الصحيحة السابقة في شرح الرغبة والدفاع عنها بطريقة حضارية وموضوعية.

الشكر، ثم الشكر، ثم الشكر

عندما يلبي الطرف الآخر رغبتك بادر إلى شكره على ذلك واظهر فرحك بتلبيته لرغبتك؛ ولا تنظر إلى الأمر باعتباره بداهة أو حقاً من حقوقك المكتسبة؛ فكلما أظهرت حماسك وشكرك وكلما اعترفت بالمعروف وثمنته عالياً شجعت الطرف الآخر على تقبل رغباتك المستقبلية والعمل على تلبيتها عن طيب خاطر.

لا تتوقع المعجزات

قد يحتج البعض ويستغرب قائلاً: «لماذا كان علي أن أسالك أو أطلب منك ذلك؟ ألم يكن بوسعك فعله دون سؤال؟». لا تغضب عندما لا يكتشف الطرف الآخر رغباتك من تلقاء ذاته، فهو ببساطة شخص آخر لا يملك إحساسك ولا إدراكك ولا رؤيتك. ولتنطلق دائماً من أن الطرف الآخر يفكر عنك بالطريقة التي تفكر فيها عنه، أي إنه في الغالب غير راض عن عدم تلبيتك لرغباته أيضاً. لا تحلم في علاقتك الزوجية بأن يستشف كل طرف رغبات الطرف الآخر ويلبيها، بل إنه لمن الأفضل أن تطورا ثقافة حضارية في علاقتكما عمادها السؤال والشكر.

تغلب على حالات التوتر الحرجة في علاقتك الزوجية باتّباع طريقة «الدعم والتعاطف والحقيقة»

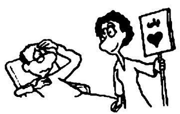
كثيراً ما تسمع في يوميات العلاقات الزوجية بعض العبارات والأنات المليئة بالألم والقنوط وفقدان الأمل على غرار «لا يهم كم أجهد نفسي، فلن يفيد ذلك في شيء!»، و«إنك تسيء فهم كل شيء!»، و«فالج، لا تعالج!». لا شك في أن التواصل بين الرجل والمرأة صعب جداً في بعض الأحيان، لكنه غير مستحيل.

لقد طور عالما النفس يرولد كرايزمان Jerold Kreisman وهال شتراوز Hal Straus طريقة للتواصل مع الأشخاص المفرطين في حساسيتهم على غرار الأشخاص الذين يعانون من الاضطراب النفسي الحدي؛ لكن طريقتهما تلك تصلح أيضاً للتواصل مع اناس أصحاء نفسياً ولكنهم وببساطة يمرون في فترة ضغط نفسي قوي؛ وتقوم هذه الطريقة التي أطلق عليها العالمان اسم طريقة SET بالإنكليزية (وأصبحت معروفة بطريقة BMW بالألمانية) على ثلاث خطوات أساسية: خطوة الدعم Support وخطوة التعاطف Empathy وخطوة الحقيقة Truth.

خطوة الدعم

توصيف المأزق: غالباً ما يخاف الأشخاص الذين يعانون من المشاكل النفسية من الا يقف شركاؤهم إلى جانبهم والا يقدموا لهم المساندة والدعم؛ ومن ناحية أخرى فإن من يقع تحت الضغط النفسي يفقد القدرة على الاعتدال ويتأرجح بين المواقف والمشاعر المتطرفة والحدية، بين الهجوم العنيف والاستسلام والكآبة، بين اتهام الآخر واتهام الذات؛ ولما كان يرى العالم بالأسود والأبيض، فإنه بحاجة إلى جواب واضح على السؤال عما إذا كان الطرف الآخر معه أم ضده.

الحل: قدم في بداية الحوار تصريحاً شخصياً يوحي بالثقة ويعبر عن اهتمامك بالطرف الآخر ووقوفك إلى جانبه؛ حافظ في تصريحك على الصدق والاستقامة ولا تبالغ ولا تستخدم عبارات التقويم، بل عبر بأبسط الأشكال عن



اهتمامك ودعمك على غرار «إنني قلق فعلاً حيالك» أو «لن اتركك وحيداً»: عبر عن مشاعرك وعن حبك: وإذا ما رفض الطرف الآخر دعمك أو لم يصدقه أو سخر منه، فكرر موقفك مرة أخرى، ولا تتشاجر معه بسبب ذلك: بل ركز اهتمامك على أن توضح له موقفك الثابت الذي لا يتزعزع بأي طريقة تجدها مناسبة، ولتكن انت واثقاً ايضاً من انك قادر على مساعدة الطرف الآخر ومن انه بحاجة إليك، ولو صدك في الوقت الراهن واتخذ موقفاً رافضاً منك.

خطوة التعاطف

توصيف المأزق: يبحث الإنسان في الشدائد عن سند، لكنه يرفض كل عروض المساعدة والدعم من الأشخاص الذين يحبونه: ولما كان في محنته عاجزاً عن حب ذاته، فإنه لا يثق بمحاولات الآخرين لمساعدته.

الحل: أظهر تعاطفك مع الطرف الآخر ولكن لا تشفق عليه: وحاول ان تتفهم الم الطرف الآخر وعذابه ولكن لا تتألم او تتعذب معه ـ وإلا لما عدت سنداً له، بل لكنت أنت بحاجة إلى سند. حافظ على قوتك ولكن كن رقيق المشاعر: حاول ان تشعر مع الآخر ولكن حافظ على تماسكك. لا تتكلم في هذه الحالة من الضغط الاستثنائي بلغة المتكلم: فإذا ما قلت على سبيل المثال: «أعرف بالضبط كيف تشعر»، فإن الجواب سيأتي مليئاً بالإثارة والغضب: «إنك لا تعرف شيئاً. ولا أحد يفهمني في هذا العالم». إن الخروج من هذا الشرك يكون باستعمال صيغة المخاطب: «لا شك في أنك تشعر بضيق فظيع».

استعمل صيغاً حيادية لا تترك مجالاً للمعارضة: وركز على معاناة الطرف الآخر وتألمه دون التطرق لمعاناتك الشخصية، فذلك يشتت الاهتمام والتركيز على حل المأزق: وإن

سمع الظرف فاقترب جسدياً من الشخص الآخر على نحو لطيف ورقيق: المهم ان يتأكد الطرف الآخر من انك تتعاطف معه، لأنه حينئذ سيكون قادراً على الاسترخاء.

خطوة الحقيقة

توصيف المازق: غالباً ما تصدر عن الإنسان الذي يعاني من الضغط النفسي رسائل متناقضة، فما يعبر عنه بالكلام لا يتفق مع سلوكه: ولعل النفس التي تتعذب قادرة بمهارة فائقة على أن تنسج ألغازاً تستعصي على الحل، ما يدخل الشريك الذي يفترض أنه سيحل المازق في دوامة لا خروج له منها يتخبط فيها ويخطئ كيفما تصرف: فعلى سبيل المثال ترفض الزوجة التي تعاني من آلام واضطرابات نفسية وجسدية في آن معاً جميع اقتراحات زوجها بالذهاب إلى الطبيب قائلة: «إن كل ما تريده هو إصلاح جسدي وروحي كما تلجأ إلى إصلاح آلة قديمة».

الحل: لا تنزلق بعد أن أبديت دعمك وتعاطفك على نحو واضح وصريح إلى المستوى العاطفي ولا إلى الحديث عن الآلام من جديد، بل ركز على صياغة آلية عملية وواضحة للمساعدة، آلية منطقية لكن غير مجردة من المشاركة الوجدانية على المستوى الداخلي: إن مهمتك تتجسد في أن توضح للشخص المتألم الحقيقة التي تقضي بأنه هو المسؤول في نهاية الأمر عن حياته وعن كيفية تنظيمها وإدارتها وأنك تثق بقدرته على تحمل هذه



المسؤولية، كما تقضي الحقيقة أيضاً بأن تصف بصدق المأزق الذي تجد نفسك فيه كشريك يريد أن يساعد ولا يعرف كيف: ولكن تفادَ الانجراف إلى توجيه اللوم إلى الطرف الآخر على نحو «يا لمكرك وانعدام إحساسك بالآخرين، فقد جررتني إلى مأزق لا خروج منه!»، واحرص في الوقت ذاته على ألا تلقي اللوم على ذاتك، بل اترك مسألة الذنب مفتوحة.

كرّر بعض الخطوات السابقة عند اللزوم

عليك في تواصلك مع شريكك الواقع حالياً في مأزق أن تعتمد دائماً الخطوات الثلاث السابقة. ولكن احذر المبالغة في التعامل معه بمنهجية وكأنك تعالجه نفسياً، فقد يكون ذلك سبباً مباشراً في إخفاق كل جهودك الحميدة. وقد يقتضي الأمر أن تكرر واحدة أو أكثر من الخطوات السابقة الذكر (الدعم والتعاطف والحقيقة): فإذا ما وجه إليك الطرف الآخر لومه بأنك لا تكترث لأمره (على نحو «من المؤكد أن أمري لا يعنيك ولا بحال من الأحوال!»)، فبوسعك أن تؤكد مرة أخرى على دعمك ومساندتك له بالقول على سبيل المثال: «أنا قلق فعلاً حيالك»؛ وإذا ما اشتكى قائلاً: «إنك لا تفهمني!»، فكرر تعاطفك معه مرة أخرى. ولعل هذه الطريقة ذات الخطوات الثلاث تنجح أكثر ما تنجح عندما يشعر الطرف الآخر بأنه يؤدي دور الضحية؛ وسنتطرق إلى المزيد عن هذا الموضوع في فكرة التبسيط التالية.



فكرة التبسيط السابعة والعشرون

لا تجهد العلاقة بين حياتك الخاصة وعملك

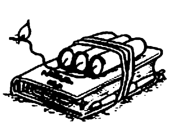
كثيراً ما يقال إن أكبر عدو لنجاح وسعادة الحياة الزوجية هو العمل أو الوظيفة: ولعل العبارة النمطية التي تلجأ الزوجة إلى تكرارها على مسمع زوجها الناجح مهنياً هي «إن العمل يسرق كل وقتك ولا يترك لي منه شيئاً». والعبارة ذاتها يستخدمها الرجال أيضاً وعلى نحو مطرد في مواجهة نسائهم الناجحات مهنياً. لقد اهتم الاختصاصي في مجال الاستشارات المهنية والشخصية غونتر غروس Günter F. Gross طيلة حياته بموضوع العلاقة بين

الحياة المهنية والحياة الخاصة وتوصل إلى نتيجة مثيرة للاهتمام مفادها أن الأشخاص الناجحين في عملهم قد اكتسبوا مقدرات ومهارات بوسعهم أن يوظفوها لضمان نجاح حياتهم الخاصة أيضاً؛ وبعبارة أخرى: من ينجح في مهنته، بوسعه أن ينجح أيضاً في حياته الخاصة.

من المعروف أن مقومات النجاح في الحياة المهنية هي الوقت والقدرة والحماس والإرادة ـ المقومات ذاتها التي من شأنها أن تضمن نجاح الحياة الخاصة؛ نورد فيما يلي خطوات طريق التبسيط للانطلاق من تلك المقومات وصولاً إلى علاقة زوجية ناجحة.

أعد تقسيم وقتك من جديد

إن أهم نقاط الارتكاز في مشروع الاستفادة من قدراتك المهنية في إنجاح حياتك الخاصة هي اتباع طريقة جديدة في تقسيم وقتك: فمن المُثبت ان 20% فقط من مشاريعك يحققون 80% من نجاحك، وبالطبع ليس من السهل الآن تحديد تلك المشاريع التي ستحقق مستقبلاً النسبة الكبرى من النجاح، لكن من السهل وبدرجة عالية من الوثوقية تحديد تلك المشاريع التي من المتوقع الا تساهم مساهمة كبيرة في نجاح عملك ككل: وهناك مستشار يتمتع بقدرة أعلى من قدرتك على تحديد تلك المشاريع «الأيلة إلى الفشل»، الا وهو شريك حياتك.



ولذلك فإن أهم قاعدة ننصحك بالتقيد بها أثناء إعادة تقسيم وقتك على المشاريع المختلفة هي: اطلب مساعدة شريك حياتك في تنظيم وقتك أكثر مما كنت تفعل في السابق: إنه أكثر واقعية من جميع العاملين معك، ويعرف جيداً مدى ميلك إلى التشتت بين المشاريع المختلفة، كما يعي مكامن قوتك ويدرك تماماً ما هي أهدافك البعيدة المدى؛ ولكن فلتطلب من شريكك أثناء جلسات تخطيط وقتك وتقسيمه بين المشاريع المختلفة أن ينأى بنفسه عن إصدار الأحكام

التقويمية على تلك المشاريع (على نحو «أذاهب حقاً إلى ذلك المعرض التافه مرة أخرى؟») وأن يطرح عليك استفسارات هادفة إلى تحديد فرص نجاح كل مشروع على غرار:

- هل يفيدك هذا اللقاء في المستقبل أيضاً؟
- هل كنت ستقبل هذا المشروع لو لم يُسمح لك أن تعمل إلا ست ساعات في اليوم؟
- هل هذا المشروع مفيد أيضاً لعلاقتنا الزوجية؟
- ما هي المشاريع القديمة التي ستتخلى عنها في مقابل هذا المشروع الجديد؟

لا شك في أن جلسات تخطيط الوقت هذه تحتاج بدورها إلى وقت: ولكن كن على ثقة بأن هذه الجلسات هي أهم جلسات عملك وأكثرها جدوى! ومن جهة أخرى فإن الشراكة الزوجية هي مشروع مستقبلي بحد ذاته، وكم من الاجتماعات والجلسات تشارك فيها أثناء عملك لمناقشة سبل وإمكانيات نجاحه ـ فلا تظنن أن أمور شركة زواجك تسير من تلقاء نفسها على أتم ما يرام!

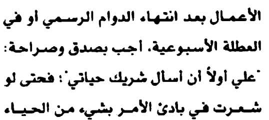
ولتنظر إلى كل ساعة توظفها في عملك كما تنظر إلى توظيف أموالك الخاصة: وبالمناسبة فإن رب عملك عندما لا يجد في ميزانية الشركة ما يغطي مشروعاً مالياً ما، لا يمكن أن يخطر له في يوم من الأيام أن يمول ذلك المشروع من أمواله الخاصة. فلتتعلم من رب عملك ولتتعامل مع وقتك الخاص كما يتعامل هو مع ماله الخاص: فما أكثر أولئك الذين ينظرون إلى حياتهم الخاصة كمخزون احتياطي من الوقت ينهبونه دون شفقة أو رحمة متى دعت ظروف العمل الصعبة إلى ذلك!

مستشارك الشخصي الأفضل على الإطلاق

إذا كنت تتبنى بعض المشاريع وتقبل ببعض لقاءات العمل دون اقتناع بفائدتها بالنسبة لك وإرضاءً لشخص ثالث من خارج العلاقة الزوجية، فالجأ إلى شريك

حياتك لكي يدعمك في رفض تلك المشاريع ولقاءات العمل: فهو أفضل شخص قادر على تقديم ذلك الدعم. ولا تنس أن الرفض في الأساس أسهل من القبول، لكن أمرأ ما بعيداً عن طبيعتنا يجعلنا نلجأ إلى القبول ضد مصلحتنا العليا.

فعندما يطلب منك رئيسك في العمل على سبيل المثال أن تنجز بعض الأعمال بعد انتهاء الدوام الرسمي أو في العطلة الأسبوعية، أجب بصدق وصراحة: "علي أولاً أن أسأل شريك حياتي": فحتى لو شعرت في بادئ الأمر بشيء من الحياء



والخجل لأنك لست صاحب القرار الأوحد فيما يخص تنظيم وقتك، فإن ذلك في صالحك لأنك لم تعد وحيداً في مواجهة رئيسك بل إن شريك حياتك يقف الآن إلى جانبك، وعلى الرئيس أن يقنع شريك حياتك أيضاً بالإضافة إلى إقناعك أنت.

أدخل عامل الطاقة في تخطيط وقتك

لا تقيّد نفسك أثناء التخطيط المشترك لوقتك مع شريك حياتك بحساب الوقت القابل للقياس فحسب، بل أدخل أيضاً عامل الطاقة الروحية التي يصرفها أو ينتجها مشروع أو لقاء عمل ما. فمحاضرة أمام جمهور رفيع المستوى على سبيل المثال تكلفك بسبب التوتر والتأهب اللذين تسببهما الأضواء وعيون الجمهور الكثير من الطاقة والوقت للتحضير والإلقاء، ولكن إذا ما نجحت في محاضرتك وحصدت ثناء الجمهور، فإن ذلك سيكسبك الثقة بالذات والطاقة الروحية اللازمة لإنجاز مهام أخرى: وهكذا فإن الأعمال التي تستمتع في إنجازها وتلك التي تحقق لك الاحترام والتقدير تزودك بالطاقة الروحية وتسهم في نجاحك ولو كانت كلفتها من الوقت مرتفعة نسبياً. ولا تنسَ: فنجاحك الذي لا يستهلك طاقتك كلها ولا يكون على حساب حياتك الخاصة يجعلك أكثر جاذبية للشريك ويساهم في تعزيز علاقتكما.



وليس من الطبيعي أو البداهي أن تعود إلى البيت منهكاً بعد قضاء 12 ساعة من العمل خارج المنزل وأن تتوقع أن تكون ظروف البيت مناسبة لكي تتزود فيما تبقى من وقت بالطاقة اللازمة ليوم عملك التالي: بل حاول ـ ولو بدا لك ذلك في بداية الأمر مستحيلاً ـ أن تنظم أمور عملك بشكل تعود معه إلى منزلك راضياً وقوياً ومرحاً، ولتنتقِ مهامك ومواعيدك في العمل بحيث تعود إلى المنزل ملؤك النشاط والحيوية ومستعداً لتوظيف نشاطك وحيويتك في تمتين علاقتك الزوجية وتعزيز حياتك الأسرية: ولا تنسَ: فرب أمسية جميلة تقدمها لشريكك وأنت حاضر معه بكامل تفكيرك ونشاطك أفضل بألف مرة من عطلة لأسبوعين تقضيها معه وأنت خاوي القوى منشغل بهموم عملك.

لا تهمل حساب الشراكة الزوجية من جرعات الحنان

الأمر الأهم للحفاظ على بقاء شركة ما واستمرارها على المدى البعيد هو قوة وضعها الاقتصادي، ولذلك فهي تسعى إلى الربح المالي وتوظيف الأموال في استثمارات مجدية إضافة إلى ادخار جزء من الأموال: ولا شك في أن فشل السياسة الاقتصادية للشركة التي تعمل فيها سيؤدي إلى إفلاسها وسيكون لذلك أثر كارثي على حياتك أيضاً.

وفي الشراكة الزوجية فإن الأمر مشابه لما سبق، لكن رأسمال الشراكة وما يحدد بقاءها وإفلاسها هو العطف والحنان لا المال والربح المادي لأنها شراكة عاطفية: فلتتعاملا مع الحنان في علاقتكما بحكمة وعناية كما يتعامل صاحب الشركة مع المال الذي هو عمادها: وكما يوظف رب العمل وقته وجهده لتحقيق الربح المالي، هكذا عليكما أن توظفا الوقت والجهد لتحقيق الربح العاطفي وتقوية شراكتكما الزوجية وتضخيم حسابها من الحب والحنان.

عادة ما تشكل اللحظات البسيطة والهادئة فرصاً مناسبة للتزود بجرعات الحب والحنان وملء المخزون العاطفي منها. لكن تلك اللحظات يجب أن يجري التحضير لها بكثير من الحب والذكاء. فاجئ شريكك بالأفكار والخواطر الجميلة الرومانسية، واستعد بعض لحظات ذكرى الحب والغرام واللهفة: فإذا ما كنتما مدعوين في المساء إلى لقاء مع الأصدقاء، فغادرا المكان أبكر من المقرر ببعض الوقت واذهبا في نزهة قصيرة إلى مكان جميل وهادئ حيث يمكنكما الاستمتاع بمنظر القمر أو بمنظر الماء



يتراقص تحت أضواء القمر والنجوم. وعليك أن تمتلك الجرأة الكافية لتستمتع مع شريك حياتك باللحظات الرومانسية، ولتقول له إنك تحبه، فلن يملّ من سماع ذلك ولو كان يعرف أنك تحبه فعلاً.

تخلص من فكرة التضحية بذاتك

كثيراً ما نسمع عبارات على نحو: «إنهما يضحيان بنفسيهما في سبيل الأولاد» أو «إنه يضحي بحياته الخاصة في سبيل نجاح عمله». ليست التضحية مسألة حديثة العهد، بل إنها تبدو حاجة أساسية وأزلية في داخل الإنسان تعيد التوازن إلى حياته في مقابل غريزة الحفاظ على الذات: إنها آخر ما يبقى للإنسان لكي يفعله عندما يشعر بأنه عاجز عن فعل أي شيء آخر: لقد ضحى الناس في قديم الزمان لكي يؤثروا على قسوة الطقس أو بهدف ربح معركة ما، وأغلب الظن أنهم فعلوا ذلك حتى قبل نشوء الأديان المعروفة الآن: وقد لجؤوا دائماً إلى التضحية بما هو ضروري للحياة: أحد الحيوانات، أو جزء من الغلة، أو إنسان آخر، وفي بعض الحالات الاستثنائية ضحوا بذاتهم. ولعل الحرب شكل من أشكال التضحية النابعة من حالة ملؤها اليأس والقنوط، فهناك أشخاص من طرفي النزاع على استعداد للموت في سبيل هدف يرونه أسمى من الحياة!

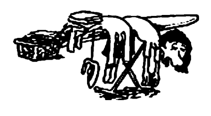
وكثيراً ما نجد ظاهرة التضحية في العلاقات الزوجية حيث ينظر إليها أحد الطرفين باعتبارها السبيل الوحيد إلى جذب انتباه الطرف الآخر والتأثير عليه: فالموقف المعلن أو غير المعلن بأن أحد الأطراف يضحي بنفسه في سبيل الطرف الآخر له مفعول قوي جداً على الطرف الآخر يشعره بالذنب وبالمسؤولية تجاه الطرف المضحي: ولذلك فإن فعل التضحية في سبيل الآخر ـ مثله مثل الحرب أيضاً ـ لم يكن يوماً من الأيام فعلاً بنّاءً بل تخريبياً على الدوام. إنه يلحق الضرر بالشخص المضحِّي (الذي سيعاني عاجلاً أم آجلاً من المرض النفسي والجسدي)، كما بالعلاقة الزوجية بأسرها.

يضحي الرجال من خلال عملهم خارج البيت

لا يقتصر فعل التضحية على النساء. فالرجل الذي يعمل ليل نهار ويتخلى عن راحته وسعادته ظاهرياً في سبيل نجاح عمل شركته إنما يفعل ذلك على مستوى اللاوعي تضحية في سبيل زوجته وأسرته: فالرجال في طبعهم لا يتعاملون بانفتاح وحرية مع مشاعرهم ولا يظهرونها، ولذلك فهي تخرج من تلقاء ذاتها وفي اللاوعي على شكل عمل، لا بل إجهاد وتضحية: ولعله من المبرر أن نفترض أن الكثير من حالات نوبات القلب وغيرها من الحالات المرضية الناتجة عن الإجهاد الجسدي أو النفسي هي بشكل أو بآخر تضحية مقنّعة ولاإرادية تخرج المشاعر الدفينة والمتراكمة.



يضحي النساء من خلال عملهن داخل البيت



لا شك في أنها حقيقة مرة ولكن تبصّرها بات من الضروري جداً: حتى من تضحي من أجله لا يستفيد من تضحيتك! فالرجل الذي

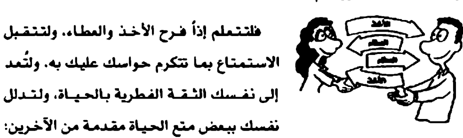
تضحي امرأته بحريتها وراحتها من أجله قد يشعر بشيء من الراحة عندما يرجع إلى البيت مساءً ويجد المائدة جاهزة وكل شيء في البيت يلمع من شدة النظافة، لكنه يدفع الثمن غالياً عندما تجلس معه على المائدة امرأة سُلبت فرحها وسعادتها: فما الفائدة من ذلك؟! وبشكل مشابه فإن المرأة التي يضحي زوجها براحته لضمان مستقبل أسرته وتأمين الرفاهة لها تتمنى لنفسها ـ ولا ريب ـ رجلاً أقل غنى مادياً ولكنه بالمقابل يتمتع بصحة أفضل واستعداد أكبر للحياة والفرح في البيت. تلك هي الحقيقة، فكيف الخروج من هذا المأزق؟

بادر إلى خدش الطبقة البراقة الجميلة التي تغطي صورة وسمعة كلمة «التضحية» في مخيلتك: ولتدرك بوضوح تام أنه ليس في صالح أي من أطراف العلاقة الزوجية أو الأسرية أن يفني أحد الأطراف نفسه: وربما قد تعلمت في طفولتك أن عليك أن تضحي بشيء ما لتحظى بمحبة وإعجاب الآخرين: فإن كان الأمر كذلك، فبادر فوراً إلى اتخاذ القرار بكامل وعيك وإدراكك بأن تتوقف عن فعل ذلك وأن تقول لذاتك: «لقد أصبحت إنساناً راشداً وتخطيت مرحلة الطفولة».

اوجد في العلاقة الزوجية فرصاً للمجابهة الإيجابية

لا شك في أن تعبير المواجهة أو المجابهة له وقع سلبي في آذان من اعتادوا على التضحية في علاقاتهم مع الآخرين: إنهم يبحثون عادة عن حلول تناسب الجميع وتبعد عنهم الإزعاج والألم ـ لكنهم في أغلب الأحيان يتحملون كافة الأعباء والسلبيات حفاظاً على راحة الآخرين، ولا يفكرون على الإطلاق في إيجاد حل يوزع الأعباء على الجميع بشيء من العدل والتساوي، وبخاصة إذا كان الأمر يتطلب الخوض في مواجهة أو مجابهة مع الآخرين. ولكن المجابهة لا تعني بالضرورة الحرب أو القتل أو الإفناء، بل إن فيها جزء إيجابي يتمثل في التوجه إلى الآخر والاحتكاك معه: فذلك هو السبيل الوحيد لإيجاد نوع من التوازن والعدل في توزيع الحقوق والواجبات. أما الانطلاق من موقف التضحية فيعني

الابتعاد عن الآخر وتفادي الاحتكاك به أو الاشتباك معه. وبتعبير آخر فإن الناس الذين يضحون في سبيل الآخرين قد عزلوا أنفسهم على المستوى النفسي والروحي وتوقفوا عن المراس في الأخذ والرد مع من حولهم وحرموا أنفسهم من فرصة ثمينة لتغذية روحهم.



فلنتعلم إذاً فرح الأخذ والعطاء. ولنتقبل الاستمتاع بما تتكرم حواسك عليك به. ولتُعد إلى نفسك الثقة الفطرية بالحياة، ولتدلل نفسك ببعض متع الحياة مقدمة من الآخرين: لأنك حينئذ تكتسب الحرية الحقيقية التي تمكنك من العطاء الإيجابي الذي لا يترك خلفه أثراً نفسياً سلبياً كما تكون عندئذ قادراً على الأخذ الذي هو في الوقت ذاته تقبل واحترام لشخص الطرف الآخر.

فكرة التبسيط الثامنة والعشرون

حرر طاقتك الجنسية

إن حساب الشراكة الزوجية من جرعات الحنان يمتلئ باللحظات الرومانسية والجمل اللطيفة المليئة بالحب والالتفاتات المعبرة عن الاهتمام والرعاية وباقات الأزهار وبعض الهدايا الرمزية ـ ولكن لا تمسَ العلاقة الجسدية والجنسية: فهذا البند من بنود حساب جرعات الحنان غالباً ما يهمله الناس وبخاصة أولئك الناجحون في حياتهم المهنية ـ ولو لم يعترفوا بذلك علناً. نورد فيما يلي بعض الوسائل الكفيلة باسترجاع حيوية الشهوة الجنسية والعلاقات الحميمة ونركز في الوقت ذاته على دحض بعض الأحكام والآراء المسبقة السائدة في هذا المجال.

لا تعر الاستبيانات اي اعتبار

الراي المسبق السائد: أظهر استبيان على مستوى العالم كله أن الأزواج الأمريكيين يمارسون الجنس أكثر من غيرهم في العالم من حيث عدد المرات وطول فترة الممارسة في كل مرة (عشرين مرة في الشهر و35 دقيقة كل مرة). إنه راي خاطئ، والصحيح هو أن هذه النتيجة إنما تعكس الضغط الاجتماعي الهائل الذي يرضخ تحته الأمريكيون الذين يرون أنفسهم في سباق مع العالم أجمع ويشعرون بأن من واجبهم أن يكون اداؤهم الجنسي متميزاً كادائهم في المجالات الأخرى ـ فلا يوفرون الادعاء والكذب كي يظهروا بالمظهر الذي يؤكد تلك الصورة الزائفة. هذا ما تقوله عالمة النفس الكاليفورنية ليندا بيرلين ألبرستاين Linda Perlin Alperstein التي تعبر عن ثقتها المطلقة بأن ليس هناك مجال يكذب فيه الناس كما في استطلاعات الرأي بخصوص موضوع الجنس. فلا تسمع لتلك الأرقام بأن تجهدك وتملي عليك كم مرة وكم من الوقت عليك أن تمارس الجنس. بل توجه في أدائك الجنسي وفق حاجاتك الذاتية وحاجات شريكك حصراً؛ وللوصول إلى الأداء المطلوب من الأفضل أن تتقدم بخطوات صغيرة لكنها مهمة: قبلة في ساعة من اليوم لم تعتادا فيها على القبل؛ هدية دون مناسبة؛ تحية مكتوبة بخط اليد وبكثير من الحب، إذا ما غادرت البيت باكراً قبل أن يستيقظ شريكك؛ وغير ذلك الكثير من التصرفات التي تركز على حميمية العلاقة وتميزها وحيويتها.

اجر الفحوصات الطبية الدورية

الراي المسبق السائد: هناك دائماً سبب نفسي وراء فقدان الشهية الجنسية أو القدرة على الجماع. هذا راي خاطئ: والصحيح: عليك في حال المعاناة من المشاكل الجنسية أن تلجأ إلى طبيبك الخاص وتخبره بها بصراحة ودون تردد. فكثيراً ما تكون المشاكل الجنسية آثاراً جانبية لبعض العقاقير الطبية: ومن المُثبت على سبيل المثال أن عشبة الكشمش (والتي اصبحت الآن من اكثر العقاقير

الطبية انتشاراً للحفاظ على الرشاقة وتخفيض الوزن) تقضي على الرغبة الجنسية. ومن ناحية أخرى فإن المشاكل الجنسية قد تدل على أمراض جسدية على غرار الاضطرابات الهرمونية (الكثيرة الحدوث بعد الحمل عند النساء) أو اضطرابات الغدة الدرقية على سبيل المثال لا الحصر.

ولعل أحد أهم أسباب تضاؤل الرغبة الجنسية الخمول وقلة الحركة: ومن اللافت أن تلك الأنواع من الرياضة التي يعطي فيها المرء أكثر ما عنده ويجهد نفسه إلى حدود إمكاناته، إذا مورست من وقت لآخر، ترفع تلقائياً من النشاط الجنسي للأشخاص الذين يمارسونها ?شريطة عدم الإفراط في ممارسة تلك الأنواع من الرياضة المجهدة إلى حد يؤدي إلى إنهاك الجسم وفقدانه كل طاقته.

عاود العناق بعد انقطاع

الراي المسبق السائد: لقد دلنا سيغموند فرويد Sigmund Freud على مواضع الإثارة الجنسية في جسدنا، وما خلاها لا يعنينا. هذا الراي بعيد عن الحقيقة: **والصحيح:** مواضع الإثارة موزعة على كل جسدنا وأي موضع فيه يمكن أن يثيرنا إلى ابعد الحدود، لكن في جسم كل منا ايضاً مواضع تحبط رغبته الجنسية ولا يريد أن يمس فيها. المهم أن لكل إنسان خصوصياته ومواضعه المفضلة وعلى شريك حياته أن يحترمها ويتجاوب معها. وقد تتغير تلك المواضع والخصوصيات مع مرور الزمن، فما كان يثير شريك حياتك في بداية علاقتكما قد لا يثيره الآن (وربما يجده سخيفاً أو مربكاً) ولكنه قد لا يجرؤ على البوح بذلك: فلتذهبا إذاً أنت وشريك حياتك في نزهة لخمس دقائق، كل إلى جسم الآخر، وليعبر كل منكما بلغة الجسد أو بصوت الرضا والاستحسان دالاً على المواضع المثيرة في جسده (دون أن يبالغ في إظهار رفضه لدى ملامسة الشريك للمواضع غير المثيرة).

ولا تتقيد بتقسيم العملية الجنسية إلى "مداعبة" و"جماع". فالأطباء الآسيويون على قناعة بأن النظرة الكلية الشاملة للممارسة الجنسية (بانتقال تدريجي سلس ومتداخل من مرحلة العناق والمداعبة إلى مرحلة الجماع) لا تؤدي إلى نتائج أفضل من حيث المتعة ونجاح العملية الجنسية فحسب، بل إنها تفيد الصحة ككل وتطيل الأعمار أيضاً.

ولتحرر العناق والمداعبة ولتريحهما من حتمية الوصول في نهاية الأمر إلى الجماع، وبخاصة بعد فترة انقطاع طويلة: تعامل معهما باعتبارهما هدفاً بحد ذاته لا مجرد وسيلة للوصول إلى الهدف «الأكبر».

تواعدا لممارسة الحب

الراي المسبق السائد: «على ممارسة الجنس لكي تنجح أن تكون أمراً تلقائياً دون سابق تخطيط». من الخطأ الانطلاق من ذلك الراي. والصحيح أن الفرح باللقاء هو أفضل محفز ودافع ومثير للشهوة الجنسية: ولتتذكر أول مرة التقيت فيها مع حبيبك، لقد كان للاضطراب وللخيال وحتى للخوف دور هام جداً في نجاح اللقاء وجعله تجربة رائعة ومثيرة: وعلى العموم فإن ظروف العمل والحياة السائدة حالياً والمعادية لظهور الرغبة الجنسية تحتم على الناس أن يخططوا «للأوقات الحلوة» تماماً كما يخططوا لجميع مشاريعهم الأخرى حتى يضمنوا نجاحها ولكي لا تتضارب مع غيرها من المشاريع، ولو بدا جمع ممارسة الحب مع مشاريع الحياة اليومية الأخرى أمراً بعيداً كل البعد عن الإثارة وعن الرومانسية.

كن انانياً

الراي المسبق السائد: الحياة الجنسية بحاجة إلى تفاهم تام بين الشريكين. لا شك في أنها صورة خاطئة عن الحياة الجنسية. والصحيح هو ما وجده المعالج الجنسي برت تسيلبرغلد Bert Zilbergeld وهو أن الأزواج

الذين يعيشون حياة ملؤها التفاهم والتناغم يشكون من غياب الرغبة الجنسية وقلة ممارستهم للجنس أكثر من غيرهم. ولكن ذلك لا يعني أن تختلق المشاكل مع شريكك، بل يكفي أن يدرك كل طرف أن الحياة الجنسية الناجحة تتطلب أن يتخلى المرء عن المبالغة في التضحية برغباته الخاصة تلبية لرغبات شريكه وأن ينصف رغباته الخاصة تماماً كما يعطي رغبات الشريك حقها. إن الحياة الجنسية الناجحة تتطلب ان يظهر المرء شيئاً من الأنانية في هذا المجال وغيره من مجالات الحياة.

ولو لم تعد مقتنعاً ـ بعد كل هذه السنين من العيش المشترك مع شريك حياتك ـ بأن عليك أن تكافح وتقاتل لتحظى بوده، فإن الواقع يعلمنا أن كل طرف من طرفي العلاقة سيظل راغباً في أن يقاتل الطرف الآخر من أجله وأن يحظى به بعد جهد وتعب لا مقدّماً على طبق من فضة.

فكرة التبسيط التاسعة والعشرون

ضع اليوم وبمساعدة شريكك تصوراً محدداً عن حياتكما في الشيخوخة

ينظر الكثيرون إلى الحياة كخط متصاعد باستمرار ودائماً إلى أعلى، إلى أعلى؛ ولكن من يتوقع ذلك سيخيب أمله لا محالة وسيعيش مرحلة الشيخوخة كأزمة ملؤها الإحباط لأنها أخذت منحى غير الذي توقعه.

وفي الواقع فإن خط حياتنا يرسم قوساً معروف المسار على شكل شبيه بنصف الدائرة له ميل شديد في البداية نحو الأعلى يتمثل بنمو جسمنا وتعلمنا واتساع حيز حياتنا وتقدمنا في مهنتنا وتأسيسنا لأسرة جديدة ونموها و... إلخ.

وفي هذه المرحلة يظهر للمرء حاجات كثيرة: الحاجة إلى مسكن (بيت أو شقة) يتسع لجميع أفراد الأسرة وربما مع حديقة أو بيت ريفي، والحاجة إلى بعض الأدوات والأجهزة اللازمة لقضاء العطلة ولممارسة المهنة؛ ولا شك في أن

الحياة معقدة ومتعددة الأوجه، وقد يطال التعقيد مجال علاقات الشراكة الاجتماعية أيضاً. فقد ينفصل المرء عن شريك حياته وربما يدخل في شراكة جديدة. ولكن الحياة لا تتابع مسارها على ذات النحو من التصاعد والاتساع والازدياد، بل إن الأولاد يستقلون يوماً ما ويميلون إلى الاعتماد على أنفسهم، ولا شك في أن أداء الإنسان يبدأ في مرحلة ما بالتراجع. وتتقلص دائرة نشاطه، فتأخذ حياته شكلاً أبسط من ذي قبل وتنحصر في نطاق محدد بعض الشيء.

لماذا عليك ان تعرف في عمر الخامسة والأربعين كيف ستعيش في عمر الخامسة والستين؟

لقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة هانوفر أن 50% من الناس الذين تزيد أعمارهم عن الخامسة والستين يعيشون في ظروف مادية تفوق احتياجاتهم وقدراتهم: فبعضهم يعيش في منزل بات كبيراً جداً عليه، وبعضهم يعتني بحديقة كبيرة جداً ترهقه وتفوق إمكاناته. ولكن 10% فقط من أولئك يعون تلك الحقيقة ويعترفون بها: ولعل السبب في ذلك يكمن في أن ما يتعلمه الإنسان في حياته من سلوكيات وعادات يصعب عليه أن يغيره في مرحلة الشيخوخة. ولذلك فإن أي تغيير مطلوب يجب أن يتم في مرحلة مبكرة من مراحل الحياة قبل الدخول في مرحلة الشيخوخة، وحينئذ إما أن تجري الأمور ببساطة أكبر وإما أن يكتشف الشخص المعني أن ذلك التغيير غير ممكن.

لقد أثبتت المعالجة النفسية الأمريكية ميرنا ليفيس Myrna Lewis أن التغييرات المهمة التي لها تأثير كبير على سلوكك ووعيك في مرحلة الشيخوخة يجب أن تتم قبل ذكرى ميلادك التاسعة والأربعين، إذ إن التغيير بعد ذلك سيكون صعباً للغاية. عليك إذاً وأنت في عقدك الخامس (أي عندما يكون عمرك بين الأربعين والخمسين عاماً) أن تقرر متى وكيف ستبسط حياتك وتحضر نفسك لمرحلة الشيخوخة: ولا شك في أن أهم شخص يمكن أن يساعدك في ذلك هو شريك حياتك. وأما إذا أهملت التخطيط الجيد لتلك الفترة المهمة من حياتك وتركت الأمور تسير على ما هي، فقد تتفاقم أمورك وتتعرض علاقتك (وحياتك برمتها) لأزمة باتت كثيرة الحدوث في أيامنا هذه، الا وهي «صدمة التقاعد».

الحلم غير الصحي بالشيخوخة المرفهة

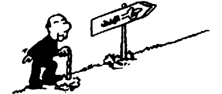
لعل أنظمة ضمان الشيخوخة في ألمانيا ـ والتي خلافاً لما تكتبه الصحافة الناقدة تعتبر من أغنى أنظمة الضمان في العالم ـ تغري الناس وتحثهم على الحفاظ في مرحلة الشيخوخة أيضاً على مستوى المعيشة الذي حققوه في مرحلة شبابهم وذروة عطائهم ونشاطهم المهني: بيت كبير وسيارة كبيرة وآمال كبيرة: لكنهم وكما تقول الطبيبة والكاتبة هايدي شولر Heidi Schüller يرهقون أنفسهم بذلك ويحولون شيخوختهم إلى عبء عليهم بدلاً من النظر إليها باعتبارها فرصة للاستمتاع بالحياة بعيداً عن الأعباء والضغوطات. وهكذا يتمركز جوهر اهتمامهم حينئذ على الأمور المادية على نحو غير صحي، ولا يبقى هنالك حيز كاف للنضج الروحي. ولكن لا حاجة لأن نترك الأمور تسير في هذا الطريق الخاطئ. فبفضل التقدم الطبي الذي يمتاز به عصرنا هذا وبفضل تطور النظرة إلى الحياة بصورة عامة، لم يعد من المقبول أن يُنظر إلى المسنين بعد سن معين باعتبارهم قد أدوا دورهم في الحياة المنتجة وأن الوقت قد حان ليوضعوا على «رف الأدوات العتيقة». إنهم لا يزالون أصحاء الجسم والعقل ولا تنقصهم الإمكانات للتخطيط لمرحلة شيخوختهم بكامل وعيهم والبحث عن مهام جديدة والعيش بوعي وسعادة.

وكما يبدو فإن مبدأ التبسيط يكتسب أهميته في مسألة التخطيط للقسم الثالث والأخير من أقسام الحياة أكثر من أي مسألة أخرى من مسائل الحياة: ومن المفيد هنا أن تستذكر مرحلة الشباب: فلعلك استمتعت بالحياة البسيطة التي عشتها كطالب أو متدرب في مصنع أو شركة دون أن تتحمل أعباء المسؤولية، وبوسعك الآن أن تنظر إلى تلك الفترة كموجّه أو دليل لتخطيط مرحلة

شيخوختك. ومما سيساعدك أيضاً في ذلك هو البحث عن أمثلة حية، أناس في مرحلة الشيخوخة تشعر بأنهم راضون عن حياتهم ويمكنك أن تتعلم من خبراتهم وتجاربهم وحكمتهم في الحياة.

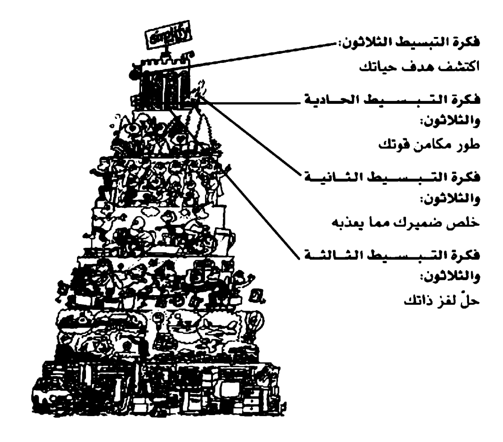
وفيما يلي مثال على ما يمكن أن يأخذه شكل مخطط حياتك في جزئها الثالث:

- عندما نشيخ سننتقل للعيش في شقة أصغر من شقتنا الحالية ومتلائمة أكثر مع إمكاناتنا واحتياجاتنا المستقبلية، أو سننتقل للعيش في إحدى شقق بيت العجزة الواقع في منطقة.... وإننا نعتبر أنفسنا قد دخلنا في مرحلة الشيخوخة عندما يدخل أعمُرنا سنه السبعين على ابعد تقدير.
- لن نصرّ بعد الآن على إنجاز كل شيء بأنفسنا، بل سنستعين وبصورة تدريجية بالخبرات المختصة على نحو مطرد لإنجاز أعمال المنزل والحديقة: وسنبدأ كخطوة أولى بالاستعانة بـ....
- سنحافظ في شيخوختنا على نشاطنا وفاعليتنا في الحياة، ولذلك فنحن على استعداد لتعلم ما هو جديد (وبمساعدة من هم أكثر منا شباباً إن اقتضى الأمر): وكبداية سنشارك في دورة تدريبية في موضوع...
- نريد أن يكون لدينا الوقت الكافي للاهتمام بما هو جوهري في الحياة وأن نخلق الفرص للاستمتاع بجمال الحياة وروعتها: وأولى الإجراءات لتحقيق ذلك هي....



- نرغب الآن (لا عندما ندخل مرحلة الشيخوخة) في أن نتصالح مع....
- وتلافياً للخلافات بين من سيرثوننا سنكتب اليوم قبل الغد وصية مكتوبة بخط اليد توضح كل شيء.
- نرغب في أن نموت بعزة وشرف، لا أن يصبح جسدنا ـ ونحن ما نزال حيين ـ حقل تجارب لطب الشيخوخة وأن يمتد موتنا إلى ما لا نهاية له: وسنتفق على ذلك في أقرب فرصة ممكنة مع أناس قريبين جداً منا وهم....

يتطور طريق التبسيط في اتجاه أكثر جدية كلما ارتفعت في هرم حياتك: فلم يعد الأمر يتعلق بترتيب الأغراض على مكتبك أو بتنظيم أمورك المالية، بل بات يلامس مكتونات روحك وجوهر حياتك. وبعبارة أخرى فإن طريق التبسيط يكمل الدائرة حول الحياة كلها ويتدخل في جميع جوانبها، وبالنسبة لك فهو يحيط بحياتك كلها: وكلنا أمل الآن أن تكون أيها القارئ العزيز متشوقاً إلى الحد المطلوب لقراءة الفصل الأخير من هذا الكتاب: فما الذي ستجده في الطابق الأخير من هرم حياتك ـ وفي الوقت نفسه في أعماق أعماق ذاتك؟!



الطابق السابع من هرم حياتك

بسط ذاتك

حلمك على طريق التبسيط: الليلة الأخيرة

لقد كنتَ في الجنة: لكنك اكتشفت أن الحياة فيها تشبه تارة ما في مخيلتك عن الجنة وتارة أخرى ما عهدته من الحياة العادية اليومية المبتذلة: لقد كنت في الطبيعة الجميلة تحيطك الحقول من كل الجهات وشعرت في لحظات معينة بأنك قد وصلت فعلاً إلى ذروة هرم حياتك. لكنك طوال الوقت وأنت تتجول مع شريك حياتك في حديقة علاقتكما المُشرحة والواسعة كان ينتابك شعور غريب بالرغبة في الخروج من هذه العلاقة.

ظننتَ في بداية الأمر انك تمر بأزمة علاقة زوجية وتساءلت: هل ضقت ذرعاً بشريك حياتي؟ هل تشدني رغبة جارفة لخوض مغامرة جنسية مثيرة مع شريك جديد؟ لكنك اكتشفت سريعاً أن الأمر مغاير تماماً لظنونك تلك: لقد كان شعورك أعظم من الرغبة الجنسية. واشتياقك أقوى بكثير من الاشتياق إلى شريك جديد ـ مهما منحك من لذة في الحياة معه: لقد كان توقاً داخلياً عارماً إلى الوحدة يستعصي على الوصف.

وفجاة تكتشف ذلك البرج القديم الذي يرتفع في الضباب (كما سبق لك أن اكتشفت الطابق الأول من هرم حياتك في بداية طريق التبسيط الذي بدأ يتضح تدريجياً عند بزوغ الفجر). فتتسارع خطواتك وتشعر برغبة قوية في أن تترك يد شريكك لتتجه نحو البرج وترى ما في داخله. لكنك تفاجأ بأن شريكك لم يعد إلى جانبك منذ مدة من الزمن. إذاً فأنت الآن لوحدك، تماماً كما كانت رغبتك.

يبدو البرج كمعبد قديم. أو كبيت صيفي في الحديقة. أو كقلعة صغيرة. وقد غطاه جزئياً ورق اللبلاب وبعض النباتات والأزهار المتسلقة الأخرى: يبدو لك في بعض أجزائه قديماً قدم الزمان. وفي أجزائه الأخرى محدثاً أو حديثاً: تدور حول هذا الصرح المثير للدهشة والاستغراب وتكتشف أن له تسعة أبواب مما يثير فضولك: فتحاول أن تفتح أحد الأبواب. ولكنك تجده مغلقاً. فتتابع سيرك

إلى الباب التالي الذي لا تتجع إلا بشقه شقاً ضيقاً، وتجول على جميع الأبواب مكتشفاً أن لكل منها شكله وقياسه الذي يميزه عن غيره، وتُعجب بأحد الأبواب أكثر من غيره، وتضع يدك عليه بحذر فينفتح أمامك بهدوء دون حس أو صوت.

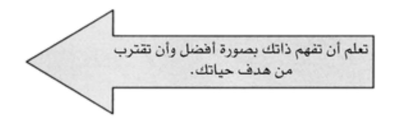
يخيم الظلام داخل البرج، وتجد نفسك بحاجة لبعض الوقت حتى تعتاد عيناك على هدوء العتمة، ومن ثم يتجه نظرك إلى أعلى وتتوقف عن التنفس للحظات، إذ إنك ترى قبة السماء فوق رأسك جميلة صافية تتلألأ بالنجوم، ولكنها لا تشبه أبداً السماء التي كنت تراها في الحقيقة حتى في أكثر الليالي صفاءً وهدوءاً: فتقول في نفسك: «لا شك في أنها السماء التي يراها الإنسان في الفضاء الخارجي»، وفي هذه اللحظة تشعر بأنك لم تعد تقف على رجليك، بل تطوف في الجو عديم الوزن: وشيئاً فشيئاً يتضح لك أن داخل البرج كبير جداً وعميق جداً. فتفتح ذراعيك لتخطر في بالك فكرة مفادها أن جميع نجوم الفضاء المحيط بك والذي لا يعرف حدوداً هي في حقيقة الأمر أنت، إنها فكرة اتحاد الذات بالطبيعة الصافية!

ثم توجه نظرك تدريجياً إلى أسفل لتكتشف تحتك بلّورة عملاقة. لا شك في أنها بعيدة عنك ولكنك لا تستطيع تقدير بعدها بدقة، فتنزل إليها (وربما تصعد هي إليك!) حتى تكاد تلمسها بأصابعك.

ومرة أخرى يخطر في بالك ان تلك البلورة هي في واقع الأمر أنت. إن لها لونك وشكلك وإشعاعك ودرجة حرارتك وجمالك، وتتابع فكرتك وتعتقد أن التطابق بين شخصك والبلورة سيصبح في المستقبل القريب تاماً وكاملاً، ولو أن الواقع الآن مغاير لذلك. ينتابك شعور بأنك وصلت إلى الهدف، ثم تكتشف أن شعورك خاطئ بعض الشيء، فمع أنك قد وجدت البلورة واقتربت منها وشارفت على أن تمسك بها، لكنك لم تلمسها بعد. وليس من المسموح لك أن تلمسها الآن: إنك تستوضح الآن هدفك، لكنك لم تحققه بعد.

وبحذر تعود أدراجك إلى الوراء لتخرج من الباب الذي دخلت منه وتتلمس طريقك باحثاً عن ذلك الباب ووجهك إلى الداخل، فتقع يدك على مقبض الباب، فتفرح بذلك كثيراً وتستدير لتخرج من الباب؛ لكنك عندما تقف في الباب لا تنظر لا إلى الخارج ولا إلى الداخل، بل إنك تنظر إلى الباب نظرة شكر جزيل وامتنان على ما باح به لك من أسرار.

هدف طريق التبسيط في المرحلة السابعة



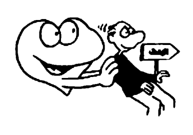
إن ذلك البرج في ذروة هرم حياتك هو ما يطلَق عليه تعبير «الأنا» الخاصة بك، إنها شخصيتك التي بُنيت وتغيرت وتشكلت وتأثرت بالبيئة المحيطة في كل لحظة وكل يوم وكل سنة من سنوات حياتك. وأما ما رأيته في داخل تلك «الأنا» فيتخطى حدود شخصيتك، إنه جوهرك العميق الذي يربطك مع محيطك ومن فيه من أناس آخرين ومع كل الكون بطريقة فريدة خاصة بك وحدك؛ وهذا ما يطلق عليه علماء النفس كلمة «الذات».

تلك «الذات» في داخلك هي التي تزودك بالطاقة الضرورية للحياة، فمنبع الطاقة ذاك (والذي لا يمكن وصفه إلا بالرموز والاستعارات) هو الذي يمد هدف حياتك بالطاقة الأساسية اللازمة للبقاء، ذلك الهدف الذي رأيته في حلمك على شكل بلورة تجمع أضواء النجوم كلها وتعيدها إليك مركّزة ومتوهجة كما اللؤلؤ.

فكرة التبسيط الثلاثون

اكتشف هدف حياتك

ما من إنسان على وجه الأرض يعيش «هكذا» دون هدف في الحياة، لا بل إن لحياة كل كائن حي مغزى موجود في داخله ومتصل معه على نحو لا يقبل



الانفصال: بيد أن آلاف الأمور الصغيرة والكبيرة التي تواجهها كل يوم تحجب رؤيتك وتحيدك عن التوجه إلى هدفك. ولذلك فإن طريق التبسيط يعني في هذا السياق إفساح المجال أمام الإنسان لكي يرى هدف حياته بوضوح: ومن الواجب التأكيد هنا على أن لحياة كل إنسان مهما كان مغيّباً أو معدوماً أو فوضوياً مغزى معين، وأن مغزى الحياة يستمد شرعيته من أربعة مصادر:

1- الحياة بحد ذاتها

لا شك في أن وجودك في هذه الدنيا هو ـ في وجه من أوجهه ـ حفاظاً على الحياة بالمعنى البيولوجي البحت، وذلك من خلال إنجاب الأولاد أو من خلال مساعدة الآخرين بشكل أو بآخر للبقاء على قيد الحياة: ولعل ذلك يحدث من تلقاء نفسه ودون دور إرادي للفرد الواحد، وليس هناك إنسان على وجه الأرض لا يتحمل قسطاً من هذه المهمة الكبرى في بناء صرح الحياة العظيم مهما ادعى الأنانية المطلقة او وُصف بها.

وإن كان هدف استمرار الحياة مزروعاً في داخل كل امرئ، فإنه يشعر غريزياً بأهمية هذا الهدف، ولكنه في كثير من الأحيان يعجز عن تفسير ذلك الشعور تفسيراً سليماً ومباشراً، فتجده في بعض الأحيان يعبر عن حبه واحترامه للحياة بطرق غير مباشرة (على غرار حب الحيوانات والحماس للموسيقى وخوفه من الآثار المدمرة للحضارة وشعوره الغريب بأن الحياة على هذه الأرض ستنقرض يوماً ما): ولكن من المهم أن يعي أولئك الذين يعجزون عن تفسير ذلك الشعور الغريزي القوي في داخلهم حقيقة أنهم يحملون الحياة في داخلهم، وأن عليهم أن يحافظوا عليها، عن طريق حبهم لأنفسهم أولاً، ليمنحوها لغيرهم أيضاً.

2- رغبات والديك

متى رغب الرجل والمرأة في إنجاب طفل فإن رغبتهما هذه لا تكون نابعة فقط من دافع الحفاظ على الحياة بل عادة ما تكون مرتبطة برغبات أخرى: ولا



يحصل ذلك الربط بصورة إرادية واعية، بل بأمر من العقل الباطن وبصورة تلقائية. وهكذا توجّه رغبات الوالدين حياة الطفل على نحو غير مباشر، إذ إنهما يحمّلانه منذ ولادته رسالة في ظرف مغلق تتضمن بعض المهام التي يسندانها إليه، عادة ما يتم فتحه بعد عدة عقود من تسلّمه. إذاً فرغبات الأهل قد تضع الطفل عندما يكبر أمام مهام مختلفة ومتنوعة، منها على سبيل المثال:

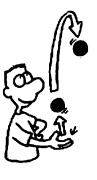
- أن يحمل اسم العائلة (عادة ما يتم إسناد هذه المهمة إلى الولد الأكبر)؛
- أو أن يسعى إلى تقريب عائلتي والده ووالدته وإحقاق الصلح بينهما؛
- أو أن يعيد الأمور إلى مجاريها بين والديه المتخاصمين؛
- أو أن يعوض خسارة سبقته (وفاة طفل قبله لم يحالفه الحظ في البقاء على قيد الحياة)؛
- أو أن يتمم ما بداه أحد الوالدين وأخفق فيه أو لم ينجزه إلى نهايته (كأن ينقذ شركة والده ويحقق نجاحها)؛
- أو ببساطة مطلقة أن يُفرح والديه بوجوده بينهما.

ولعل أدل وأوضح إشارة على المهمة التي يسلمها الأهل للطفل (وفي الغالب دون وعي) يمكن أن نجدها في بعض الأحيان في الاسم الذي يطلقونه على الطفل أو في أسماء الدلال التي ينادونه بها. ومن المفيد فعلاً التحري عن معاني تلك الأسماء والدوافع التي وجهت الأهل لانتقائها دون سواها: فقد اكتشفت سيدة اسمها إيرينا (بمعنى السلام باللغة اليونانية) على سبيل المثال أن والديها قد أنجباها لكي تدخل السلام إلى العائلة التي كانت تمزقها الخلافات والمشاكل بين أفرادها؛ كما اتضح لرجل يدعى جرجس بعد البحث والتحري أن والداه قد رغبا في أن ينجبا طفلاً يخلصهما من «تنين» الفشل الاقتصادي الذي كان

يضغط على حياة العائلة. وذلك تيمناً بالقديس جرجس الذي صارع التنين وتغلب عليه في قصص المسيحيين القدامى (وبالفعل فقد نجح السيد جرجس في تخليص عائلته من مشاكلها الاقتصادية). وفي مثال آخر أطلق رجل وامرأة على طفلهما اسم عمه الذي كان قد سقط شهيداً في الحرب. وقد مضى زمن طويل قبل أن يستطيع الطفل (الذي قد أصبح الآن رجلاً) أن يتحرر من مهمته التي تستعصي على الإنجاز ـ لأنه لا يمكن أن يأخذ مكان عمه ـ وأن يعيش حياة غير مثقلة بذكرى الماضي.

3- مهاراتك ومواضع ضعفك

علاوة على ما سبق فإن هدف حياتك يتحدد أيضاً بما أنت قادر على فعله وما تستمتع بالقيام به. إنه يكتسب اتجاهه بما زودتك به الطبيعة من مهارات وبما ينقصك من قدرات: ولنتصور كيف اجتمع "فريق تنظيمي سماوي" قبل مولدك ليحدد لحياتك مهمة خاصة على الأرض ويزودك بما يلزم لتنفيذها؛ ولكنك لا تحصل على مهاراتك وقدراتك بشكلها النهائي، بل على شكل استعداد وراثي قابل للتطور والانفتاح والازدهار.



فإذا ولدت وجسمك نحيل على سبيل المثال فإنك ستضطر في طفولتك إلى تطوير مهارات وقدرات غير القدرات الجسدية تنافس بها أندادك وتثبت بها ذاتك. كأن تصبح راوياً متميزاً أو مخترعاً ماهراً أو عازفاً بارعاً؛ وهكذا فقد تطورت شخصيتك الفريدة التي ستحقق من خلالها هدف حياتك انطلاقاً من مكامن قوتك ومواضع ضعفك.

4- حلم حياتك

لكل إنسان حلم في هذه الحياة. توق إلى أمر ما يبدو له أكثر حتمية من الواقع. رؤية تبدو له أكثر صفاء من كل ما يراه أمام عينيه في الوقت الحالي.

لكن غالبية الناس يضلون الدرب إلى حلم حياتهم أو يحيدون عنه. ويفقدون ثقتهم به، فيقنعهم الآخرون بأن يتخلوا عنه لسبب أو لآخر.



إن الهدف المعلن لآخر مرحلة على طريق التبسيط هو استعادة حلم الحياة في المقام الأول ومن خلاله تحديد هدف الحياة: ولكن ما يجب التركيز عليه هنا هو ان أحداً لا يستطيع ان يدلك على هدف حياتك ـ لا أهلك ولا شركتك التي تعمل فيها ولا شريك حياتك ولا أولادك ولا حتى معتقدك ـ ولا بد أن تكتشف هدف حياتك بنفسك وعليك أن تبحث عنه في داخلك. وحينئذ قد تشاء الصدفة أن يتطابق هدف حياتك الحقيقي مع ما يقترحه عليك أهلك أو شريك حياتك أو مع ما يدلك عليه معتقدك: ولكن عليك أن تنظر بعين الريبة والشك إلى كل ما يحاول الآخرون أن يفرضوه عليك من أهداف «افتراضية» لحياتك، وبخاصة تلك التي لا تجد لها صدى ولا حماسة في داخلك.

تغلب على ضعفك في مواجهة المغريات

يفشل الكثيرون في الوصول إلى ما يتوقون إليه في حياتهم (أو حتى في تحديده بوضوح)، لأن العديد من العقبات والمعوقات الصغيرة والمزعجة تعرقل طريقهم وتسرق وقتهم وتذر الرماد في عيونهم: تلك هي المغريات التي تبدو بريئة ولكنها تسبب الإدمان مثلها في ذلك مثل المخدرات الخطيرة. بيد أن إدمان هذه المغريات مقبول اجتماعياً ولا تكافحه أية جهة. بل على العكس من ذلك فالعديد من الجهات تروج له وتشجع عليه؛ ومن تلك المغريات: التسمّر أمام جهاز التلفزيون في كرسي مريح يشجع على الكسل وتناول رقاقات البطاطا المقلية وشرب المشروبات الغازية المحلاة: أو الجلوس خلف شاشة الكمبيوتر والانغماس في الألعاب وتصفح صفحات الشراء الإلكتروني وقضاء ساعات طوال بإخبار

أناس غرباء أدق تفاصيل الحياة الخاصة: أو الهوس في شراء الأحذية المختلفة: أو الهوس في ركوب السيارات بسرعة متهورة: أو تأجيل المهام الملحة إلى ما لا نهاية له....

وكما ذكرنا سابقاً فقد تبدو تلك المغريات بريئة وعديمة الضرر، بيد انها تسلبك الوقت والمال والطاقة، وتخدر مشاعرك، وتلحق الأذى بعلاقاتك الاجتماعية وتسرق منك فرح الحياة ـ ولو بدا لك في بداية الأمر أنها على العكس مما ذُكر تقدم لك الكثير من الفرح والمتعة. الحقيقة هي أن إدمان تلك المغريات لن يؤدي إلى موتك، لكنك لن تستطيع أن تحيا حياة ذات مغزى، حياة حقيقية بكل ما للكلمة من معنى، ما لم تتحرر من جميع أنواع الإدمان ـ بما في ذلك إدمان تلك المغريات.

فما يقدمه الإدمان ـ أي نوع من أنواع الإدمان ـ من إشباع للرغبات لا يدوم سوى لفترة قصيرة، بل إنه يولد في النفس الرغبة والحاجة إلى المزيد: ولعل الانتشار الواسع لإدمان المغريات سببه أنه يرافق إشباع الحاجات الأساسية للإنسان من جوع وعطش وحب اطلاع ورغبة في التواصل مع الآخرين: بيد أن الفرق بين إشباع الحاجات والإدمان يتمثل في أن الإدمان ينشأ من المبالغة في إشباع حاجة أساسية، بحيث تتولد حاجة مزيفة يعمل المرء على إشباعها من جديد.

هل أنت مدمن؟

إذا انطبقت ثلاث علامات على الأقل من العلامات الخمس التالية على سلوكك، فأنت تنتمي إلى أولئك الناس الذين يعانون من شكل من أشكال إدمان المغريات والذين يشكل عددهم ما نسبته 80% من سكان الأرض:

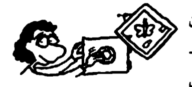
1- الهروب: إن أولى «الفوائد المزيفة» التي يقدمها إدمان المغريات هي الهروب من المشاعر المربكة: فإذا ما شعرت بالغضب أو الحزن أو انتابك شعور بغياب مغزى الحياة، فإنك تهرب إلى إحدى تلك المغريات من ملذات الطعام والشراب أو الاستمتاع بالتسوق أو تصفح صفحات الإنترنت المثيرة والمسلية.



2- الشعور بانجذاب شديد: إن قوة جذب المغريات التي تسبب الإدمان كبيرة جداً. فإذا كنت مدمناً فلن ينفع إصرارك على مقاومة الإغراء: وحتى إذا قال رأسك «لا»، فإن كافة أجزاء جسدك الأخرى ستقول «بلى». وفي حال الإدمان تخفق جميع النوايا الحسنة.

3- إيجاد المبررات: لا يكتفي رأسك بمحاولة مقاومة الإغراءات واتخاذ القرارات بوقف الإدمان، بل إنه يحاول بموازاة ذلك إيجاد مبررات الإدمان التي تبطل بطبيعة الحال مقاومة الإدمان تلك وتعارض تلك النوايا الحسنة بوقفه: فتجد نفسك تجتهد في جمع الحجج الذكية على غرار: «إنه لأمر جيد أن يقوم المرء من وقت لآخر بأمر خارج عن المألوف ومتمرد على الضوابط الصارمة يفرح الروح ويغذيها»: أو «لا بأس من وقت لآخر بشيء من الكسل ونسيان أعباء الحاضر والذهاب إلى فردوس الخيال»: أو «لا يهم أنني أبالغ بشراء الأحذية. فأنا أدعم دون شك الاقتصاد الوطني في نهاية المطاف».

4- المزاج السيئ: برغم كل التبريرات السابقة. فإنك عندما تنتهي من أكل محتويات كيس رقائق البطاطا المقلية أو بعد أن تكون قد أمضيت نصف ليلتك في تصفح صفحات الإنترنت على سبيل المثال لا تشعر ولا بحال من الأحوال بالرضا. بل إنك تشعر بالانزعاج من نفسك ويبدأ ضميرك يؤنبك: وأحياناً تحاول أن تسقط غضبك على شريك حياتك الذي يراقب كل شيء وينتقدك أحياناً ويعظك بالتعقل والاعتدال: وهكذا فقد تتفاقم الأمور وينشأ بينكما نزاع كبير انطلاقاً من مزاجك السيئ.



5- الإخفاء: لعل أحد أهم الدلائل التي من الصعب أن تخطئ في التدليل على الإدمان ـ بكل أشكاله ـ هو محاولة إخفاء الأمر: ومتى شعرت بأنك تحاول أن تخفي بعض تصرفاتك عن نفسك وعن الآخرين (كان

تخفي على سبيل المثال مخزونك من ألواح الشوكولا!) ـ ولو حاولت أن تنظر إلى الأمر من منظار فكاهي مضحك ـ عليك أن تعترف بأن أمراً ما لا يسير على ما يرام وبأن عليك أن تعالج ذلك الأمر.

ولكن كيف السبيل إلى ذلك؟ بمقدورك أن تتخلص من القبضة "اللطيفة" الخانقة لإدمان المغريات «الخفيفة» إذا ما اتبعت البرنامج التالي المؤلف من أربعة خطوات:

1- اتخذ قراراً بكامل وعيك وإرادتك

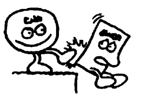
ولتكن صياغة قرارك إيجابية: فلا تتخذ قرارك ضد سلوكك المدمن. بل مع حياة أكثر وعياً وتركيزاً؛ ولتكتب قرارك هذا في مفكرتك أو في كتاب مذكراتك على غرار: «لن أرضى من الآن فصاعداً بالمتع والملذات السطحية الآنية والتي لا تدوم. بل سأعيش حياتي بكامل قوتي ونشاطي ووعيي وسأحقق هدفي الكبير».

2- اقتنع بحقيقة وجود البدائل

هناك صيغة بسيطة لإغناء حياتك الداخلية تقول: عندما تضيف إلى حياتك اليومية نشاطات تهبك السعادة والفرح. فإنك تضعف سلطة المغريات عليك وتقلل من احتمال وقوعك في شرك الإدمان: وبالطبع ليس المقصود هنا إشغال النفس بأية نشاطات لا على التعيين. بل لا بد أن تكون تلك النشاطات قادرة على منافسة المغريات التي أسرتك وجرتك إلى الإدمان: فالمهم إذاً وقبل كل شيء أن تبحث عن الأسباب الحقيقية التي دعتك للوقوع في شرك تلك المغريات لكي تنتقي النشاطات المناسبة لمجابهتها.

3- ابحث عما ينقصك

في كل إدمان ـ مهما كان خفيفاً ـ جوع أو عطش إلى شيء روحي ما على درجة كبيرة من الأهمية. شيء يعد من مكونات الحياة الأساسية: إذاً فلنتساءل:



إلامَ انت جائع أو عطشان؟ حاول أن تجسد إدمانك في صورة واضحة قدر الإمكان واختبر بعد ذلك أية رغبة أو حاجة من حاجات الحياة المشتركة بين جميع البشر والتي سنسرد بعضها فيما يلي من شأن إشباعها أن يشبع أيضاً إدمانك: أهي القدرة على التعبير عن ذاتك: أم التمتع بحب ومودة شخص آخر: أم امتلاك مشاعر الحب تجاه شخص آخر: أم القدرة على إنجاز المهام الموكلة إليك على أتم وجه: أم الحاجة إلى النمو والتطور: أم الرغبة في التعلم: أم الحاجة إلى الثقة: أم الحاجة لأن تكون على علاقة طيبة جداً مع شخص آخر: أم الحاجة لأن تشعر بالانتماء إلى الجماعة وأن تكون على تواصل مع الآخرين: أم الحاجة إلى السعادة: أم الحاجة إلى الرضا عن النفس والانسجام مع الذات: أم الحاجة إلى الشعور بمغزى الحياة: أم الرغبة في الشهرة: أم الرغبة في الغنى: أم الرغبة في التميز: أم الحاجة إلى الحرية: أم الرغبة في التعرف على الخالق ... إلخ.

4- حل اللغز وأوجد البدائل المناسبة للمغريات التي تأسرك

هناك لكل نوع من أنواع الإدمان حلقة ضائعة من شأنها أن تحول الطاقة المهدورة في إسكات نهم الإدمان إلى طاقة خلاقة تغني حياتك بالخبرات والفرح والسعادة: ولعل الطريق إلى إيجاد تلك الحلقة الضائعة يكمن ببساطة في تجريب نشاطات مختلفة وصولاً إلى النشاط الذي يشبع ذلك النهم الروحي والفكري، الذي هو في الأساس المحفّز الأساسي إلى الإدمان: وفيما يلي بعض الأمثلة على تلك الحلقات الضائعة:

نوع الإدمان: التسمر أمام شاشة التلفزيون: نوع الحاجة: التواصل مع الآخرين: البديل: الاتصال بصديق ولقائه والحديث معه.

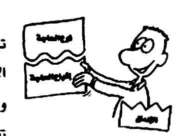
نوع الإدمان: الإكثار من الأكل على سبيل التسلية: نوع الحاجة: الشعور بمغزى الحياة: البدائل: التأمل والتنزه سيراً على الأقدام والقرب من الطبيعة والعيش في كنفها.

نوع الإدمان: تصفح صفحات الإنترنت: نوع الحاجة: التعلم والتطور: البدائل: حضور المحاضرات وزيارة المتاحف.

نوع الإدمان: الهوس في شراء الأغراض: نوع الحاجة: الشعور بالغنى: البديل: أكثر من كسب الأصدقاء وخلق الأفكار وكتابة أو حفظ الأشعار... إلخ ـ ولكن لا تجمع الأشياء.

نوع الإدمان: التأجيل: نوع الحاجة: الشعور بالحرية: البدائل: استعن بالآخرين وكلفهم بعض مهامك.

نوع الإدمان: مغازلة الجنس الآخر ومحاولة التقرب منه: نوع الحاجة: الحب: البديل: النشاط في مجال الأعمال الخيرية.



تلك كانت بعض الاحتمالات: وعليك الآن أن تطور نظامك الخاص المؤلف من الخطوات الأساسية الثلاث: نوع الإدمان، ونوع الحاجة، والبديل: وذلك بهدف التخلص من العقبات التي تقف في طريقك للانطلاق بحرية إلى الخطوة التالية الجميلة جداً.

فكرة التبسيط الواحدة والثلاثون

طور مكامن قوتك

«إن من يركز على مكامن قوته يستطيع في بداية الأمر أن يهمل مواضع ضعفه»: تلك واحدة من أهم النصائح الأساسية التي يركز عليها السيد فولففانغ

ميفيس Wolfgang Mewes الاختصاصي في مجال التدرب على استراتيجيات النجاح في الحياة، والتي ـ يا للأسف ـ لا تلقى الاهتمام الذي تستحقه: فالكثيرون يعتقدون أن نجاحهم في الحياة يتوقف على مدى مكافحتهم لمواضع ضعفهم، لكن هذا الاعتقاد بعيد كل البعد عن الصحة، وذلك لسببين اثنين: الأول أنك بمكافحتك لمواضع ضعفك فإنك ستصبح في احسن الأحوال عادياً إذا ما اهملت مكامن قوتك، والثاني انك بتركيزك على مواضع ضعفك فإنك ستصاب باليأس والإحباط.

لكل إنسان مكامن قوة فريدة وخاصة به كما هي الحال بالنسبة لكل شركة: ولعل تضافر قدراته وخبراته وعلمه يجعله فريداً في هذا العالم، ويمكن أن تشكل كل تلك الخصائص مجتمعة صفة مميزة لشخصه كما بصمات اصابعه: ومما يعد في عداد مكامن قوة الإنسان الفريدة أيضاً أهدافه في الحياة وأمنياته والأشخاص الذين يتمثل بهم ويهتدي بهداهم ورؤاه عن المستقبل: ومن الواضح أن للإنسان دور فاعل ـ عن وعي أو دون وعي ـ في تكوين مستقبله، فالأمر إذاً عائد إليك في أن تدفع بتطور شخصيتك بالاتجاه الإيجابي أم السلبي، وذلك من خلال تركيزك الواعي على مكامن القوة وتعزيزها أو اهتمامك بمواضع الضعف وإهمال مكامن قوتك.

وكلما كانت مكامن قوة شخص ما جلية وواضحة قويت واتضحت في الوقت ذاته مواضع ضعفه: ولكننا قد تعلمنا أن نبالغ في التركيز على ما نحن عاجزون عنه بغرض تخطيه أو تعلمه، وأن نهمل ما نحن قادرون على فعله: ومما لا شك فيه أن الإنسان لن ينجح أبداً في المجالات التي هو ضعيف فيها أصلاً، فلمَ إذاً تضييع الجهد والوقت؟!

مكامن قوتي العشر الأكثر أهمية

دون هنا في هذه اللائحة أفضل قدراتك ومهاراتك من وجهة نظرك ومن وجهة نظر الآخرين، ولا تتوقف قبل أن تدون عشراً منها، ولا يهم أكانت تلك القدرات والمهارات في مجال العمل أم في مجال الحياة الخاصة: وإذا استعصى عليك الأمر، فالجأ إلى شخص قريب منك - والأفضل أن تلجأ إلى شريك حياتك - واسأله عما يقدره ويحترمه في شخصك.

------------------ ----------------

------------------ ----------------

------------------ ----------------

------------------ ----------------

------------------ ----------------

والآن ضع إشارة أمام أهم مكامن قوتك بحسب رأيك: وهنا تكمن مهامك الأساسية: فلكي تستطيع أن تستفيد من مكامن قوتك من المهم أن تبسط صورتك عن ذاتك وتركز كل اهتمامك على تلك المكامن الثلاث الأكثر ظهوراً وتهمل ما تبقى من المكامن الأخرى.

وإن استصعبت تحديد المكامن الثلاث الأكثر تميزاً بين مكامن قوتك، فحاول أن تلجأ إلى الطريقة المعاكسة وهي أن تبدأ شطب مكامن القوة الأضعف وسترى أن المكامن الأقوى ستتضح من تلقاء ذاتها.

مهامي «المفتاحية» الأساسية على صعيد العمل وفي مجال الحياة الخاصة

اطرح على نفسك السؤال التالي:

ماذا علي ان افعل في القريب العاجل (على صعيد العمل ام الحياة الخاصة) لكي اكون سعيداً وناجحاً افضل نجاح؟ ودون فيما يلي المهام الخمس الأساسية التي تخطر في بالك جواباً على السؤال السابق:

ضع إشارة امام المهمة الأهم بين هذه المهمات الخمسة، والتي ستكون الجواب على السؤال: أي من هذه المهمات ستساعدني - بعد إنجازها - اكثر من سواها في تحقيق النجاح الذي أصبو إليه والسعادة التي اتمناها؟

واكتب إلى جانب كل مهمة الفترة الزمنية (بالأشهر) التي يتطلبها إنجاز تلك المهمة إنجازاً تاماً، ومن ثم حدد المهمة التي عليك ان تركز جهدك على إنجازها في الستة اشهر القادمة.

وإذا ما استصعبت صياغة مكامن قوتك، فحاول ان تلجأ إلى الطريقة (غير المباشرة) التالية: اكتب أسماء الأشخاص الذين تعجب بهم أكثر من سواهم (قد يكونوا أحياء ام أمواتاً، مشاهير ام من بيئتك القريبة)، وسجل إلى جانب الأسماء في رؤوس اقلام ما يعجبك في شخصيات أولئك الأشخاص:

----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------

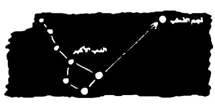
إن الفكرة وراء هذه الطريقة هي اعتبار أن الخصائص المدونة عن الشخصيات التي تعجبك هي في الغالب قدراتك ومهاراتك الشخصية التي تحاول في اللاوعي إخفاءها عن ذاتك وعن الآخرين. إنها أفضل صفاتك التي لم تجرؤ حتى الآن على اكتشافها في شخصيتك. إنها مكامن قوتك المخفية التي تنتظر من يكتشفها ويطورها ويقويها ويعتني بها؛ وهنا تكمن مهامك "المفتاحية" الأساسية والجوهرية في الوقت القادم!

صغ مهماتك الجوهرية تلك بعبارات لا تفصل بين ما يتعلق بعملك وما يتعلق بحياتك الخاصة. بل تجمع بين المجالين في توازن إيجابي لا يرجح كفة مجال على كفة الآخر. وافرح بما اكتشفته عن ذاتك وبمكامن قوتك الجديدة وبأنك في غضون الستة أشهر القادمة ستنجح بما تملكه من مواهب وقدرات في إنجاز مهامك الأساسية والجوهرية على نحو أفضل مما كنت تتصور.

حدد نجمك الداخلي

في داخل كل إنسان منا نقطة توجه لا تتزحزح من مكانها: إنها تشبه نجم القطب الذي متى وجدته مرة استطعت في كل مرة أن تجده مجدداً. إنه قابع في مكانه على مدار الساعة والسنة: يبدو أن الكون كله يدور حول نجم القطب. وبالنسبة لمن يعيش في نصف الكرة الأرضية الشمالي، فإنه يشير دائماً إلى جهة الشمال الجغرافي: لقد كان منذ آلاف السنين أهم وسيلة لتحديد الاتجاه بالنسبة للبحارة وللذين يسافرون في الصحراء.

أما اليوم فقليلون هم الذين يعرفون أن يحددوا نجم القطب بين سواه من النجوم، وأقل منهم يستطيعون تحديد نجم القطب في داخلهم. ولا شك في أن من لا يعرف نقطة توجهه الداخلي يشعر كثيراً بالتعب والوحدة والحزن. وبالمقابل



فإن من وجد نجمه الداخلي يعيش حياة ملؤها السعادة والغنى والرضا الداخلي. هناك أناس تقودهم فطرتهم إلى نجمهم القطبي الداخلي، ولكن الغالبية العظمى من الناس تعوزهم المساعدة والتوجيه لإيجاد نجمهم: وفيما يلي بعض النصائح المفيدة:

تعلم كيف تميز بين «الأنا» و«الذات»

لقد تشكلت «ذاتك»، وجوهر وجودك الداخلي المتميز، منذ زمن بعيد، وحتى قبل أن تولد: إنها موجودة في مورثاتك، وستترك أثرها حتى بعد مماتك: إنها مستقلة عن أين ومتى وفي أية ثقافة ولدت وترعرعت. وأما شخصيتك أو«الأنا» الخاصة بك فقد تأثرت وما تزال تتأثر بالبيئة المحيطة بك وبالناس من حولك وبالتربية التي حظيت بها وبالدين الذي تنتمي إليه وبالكثير من العوامل الأخرى: إنها تتعلم وتتطور باستمرار: وهي ليست لا أسوأ ولا أفضل من «ذاتك». ولكن سعادتك مرتبطة بمدى ما تحرزه بين «الأنا» و«الذات» في داخلك: فإذا ما ضلت «الأنا» الطريق إلى «الذات»، أصبحت حياتك قاحلة عديمة الفرح والسعادة، وبتّ تهدر حينئذ طاقاتك فيضعف جسمك ويصيبه المرض أو تقع في شرك الإدمان وتضيّع حياتك كلها.

قد يبدو في الأمر بعض التناقض، ولكن طريق التبسيط ينصحك بأن تريح «الأنا» وتسحبها من مهمة إيجاد نجمك الداخلي المختفي في «ذاتك». إذ إن «الأنا» تعرقل إنجاز تلك المهمة ولا تسرعه. ولا شك في أن تطبيق تلك النصيحة أصعب من تقديمها: فلقد قضينا حياتنا ونحن نتعلم أن نبني تلك «الأنا» بما يطابق المواصفات المطلوبة وبما يقبل به الآخرون. «أنا» تعمل بجد واجتهاد وبكفاءة عالية، وتسعى إلى تأمين الفرح والسعادة للآخرين. بيد أن المطلوب الآن لكي نجد نجمنا الداخلي هو التحرر من تلك «الأنا» الغريبة والانتفاض عليها. إن جل ما هو مطلوب الآن هو أن ننتبه ونصغي إلى داخلنا. من الطبيعي أن يستصعب الكثيرون فصل «الأنا» وتحييدها والتخلي عما تعلموه في حياتهم كلها قائلين على سبيل



المثـال: «من واجبي أن أعمل واكسب المال، ولا يمكنني أن أستغني عن كل شيء!» غير مدركين أنهم عندما يجدون نجمهم ويتوجهون وفقه فإنهم سيكسبون المال أسهل بكثير وسيعيشون ويعملون بفرح أكبر بكثير من الآن.

عد في الذاكرة إلى «ذاتك»

قبل أن تصل إلى «ذاتك» في حقيقتها عليك أن تخلق في مخيلتك الحالة المثالية لحياتك بعيداً عن كل الضغوط والمصاعب والمشاكل الواقعية: تخيل نفسك في يوم رائع تمارس نشاطاً كنت دائماً تطمح إلى ممارسته، وذلك برفقة الأشخاص الذين تتفاهم معهم على أتم وجه والذين تشعر بسعادة وفرح كبيرين عندما تكون معهم: وربما يساعدك على ذلك أن تتذكر حالة من الماضي كنت تشعر فيها بأنك صحيح الجسم والعقل والروح: تخيل أنك الآن تشعر بذلك الشعور المتميز بالرضا والسعادة.



تخيل إذاً أنك جالس مع أصحابك في مكان رائع وظروف مثالية تناقشون موضوعاً لا يمكن أن تشعر وأنت تناقشه بالملل أو الانزعاج، موضوع تشعر عندما تتحدث عنه بأن ذاكرتك تعمل على أتم حال وأن الخواطر تتبادر إلى ذهنك بانسياب ومرونة لا مثيل لهما: وتخيل أنك في هذا السيناريو الجميل كالحلم تتسلم رسالة فيها عرض عمل بمرتب جيد جداً، وأن العمل المعروض عليك هو ما كنت على الدوام تتطلع إلى القيام به، عمل قادر على أن ينسيك الوقت والعالم من حولك: وتخيل فضلاً عن ذلك كله أن عملك مرتبط بالمكان والأشياء المألوفة والمريحة بالنسبة لك وبالناس الذين يحظون بمحبتك واحترامك.

ما رأيك بهذه الحالة المثالية؟ ألم يقفز قلبك فرحاً وسعادة في بعض اللحظات وأنت تعيش ذلك الحلم الرائع؟ تلك هي اللحظات التي كنت ترى فيها نجمك الداخلي بوضوح وصفاء. قد تكفي تلك اللحظات القصيرة بالنسبة للبعض حتى





يبدؤوا توجيه حياتهم الخارجية وفق نجمهم الداخلي توجيهاً كلياً ومبدئياً. وبالنسبة لهؤلاء فقد بات للحياة مغزى: فلتتمسك بحلمك ولو بدا الآن صغيراً جداً كحبة البذار. إذ بالعناية والرعاية والاهتمام لا بد لتلك الحبة أن تنبت وتصبح نبتة جميلة شامخة!

فكرة التبسيط الثانية والثلاثون

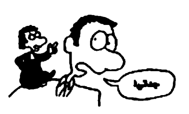
خلص ضميرك مما يعذبه

لا شك في أن الإحساس بالذنب وتأنيب الضمير من الإنجازات الهامة لمسيرة التطور الإنساني، فلا غنى عنهما في الحياة الاجتماعية المتوازنة، ولا أحد يستطيع أن يتحمل الناس «عديمي الضمير» الذين لا يأبهون للآخر ولا يراعون مشاعره. ولكن هناك الحالة الحدية الأخرى والتي سنتحدث عنها فيما يلي: إنهم أولئك الذين يشعرون بالذنب على الدوام والذين يؤنبهم ضميرهم باستمرار بسبب أو بغير سبب: إنهم يشعرون بالذنب إذا صرفوا بعضاً من نقودهم في سبيل متعتهم الذاتية، أو إذا قصروا في عملهم وفقاً لمعاييرهم الذاتية الصارمة، أو إذا مرض شخص ما ممن حولهم، أو إذا اضطروا لرفض أي طلب يُطلب منهم.

إذا كنت تنتمي إلى أولئك الناس، فإنك ستعجب للسهولة التي ستتمكن فيها من إراحة ضميرك وتخليص حياتك من الأعباء التي تفرضها عليها بنفسك. نورد فيما يلي بعض نصائح طريق التبسيط للتخلص من المبالغة في الإحساس بالذنب:

بادر إلى التعرف على «قضاتك الصغار»

إن الكثيرين ممن يعانون من المبالغة في الشعور بالذنب ليسوا أحراراً في الحكم على سلوكهم بل إن لكل منهم «قضاة صغاراً» (أو واحداً على الأقل) يجلسون على كتفيه ويقولون له باستمرار ما الصواب وما الخطأ: فمن هم أولئك القضاة



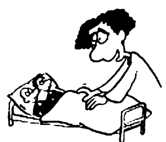
الصغار الذين يقبعون على كتفيك ويحكمون على جميع أعمالك وتصرفاتك؟ قد يكون من بينهم صوت أحد الوالدين، أو أحد الأقرباء، أو أحد الأشقاء، أو أي شخص اعتاد في طفولتك أو في شبابك على أن يقوّم سلوكك. عليك إذاً أن تحدد أصوات الأشخاص الذين يهمسون في أذنيك ويطلقون عليك أحكامهم وأن تكلمهم وتخبرهم باحترام ولكن بحزم أنك قد بلغت سن الرشد وأنك لن تصغي إليهم بعد الآن بل إنك من الآن فصاعداً ستصغي إلى صوتك الداخلي النابع من ذاتك فحسب.

وكم من شخص يحسب نفسه راشداً، لكنه في حقيقة الأمر لم يحصل بعد على استقلاله ولا يزال يترك حيزاً كبيراً لقضاته الصغار لكي يتحكموا بأفكاره وأفعاله! إن البلوغ والرشد يتلازمان مع الاستقلال والتحرر من «حكم» الآخرين، وإن هدف الإنسان الحر في تطوره يجب أن يكون الاستقلال والإصغاء لأحكامه الذاتية والالتزام بقيمه وتصوراته الشخصية، لا قيم وتصورات الآخرين.

فإذا ما سمعت بعد الآن صوت أحد قضاتك الصغار، فلا تتردد في أن تمسحه بلطف عن كتفك: فمن شأن هذه الإيماءة أو الحركة المعنوية أن تساعدك على التفريق بين حكمك الذاتي الصادر عن داخلك وحكم الآخرين الذي تعلمته أثناء تربيتك، بين صوتك الداخلي وصوت قضاتك الصغار.

لا تضنّ على قضاتك الصغار باستراحة تريحهم وتريحك

مع أن الأشخاص الذين يشعرون بالذنب يجهدون أنفسهم ويعملون فوق طاقتهم ـ أكان عملهم جسدياً أم عقلياً ـ إلا أنهم لا يتخلصون من الشعور بالذنب. عليك إذا ما كنت واحداً من أولئك الأشخاص أن تتوقف عن العمل قبل أن تصل إلى مرحلة الإرهاق وأن تقنع نفسك بأنك قد قدمت أفضل ما عندك: ولتتصور من جديد شعورك بالذنب كأحد قضاتك الصغار. ولتضعه في الفراش



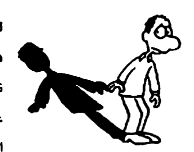
لكي ينام ويستريح، ولتقل له على سبيل المثال: «أنا على ثقة من أنك لن ترضى عني حتى لو تابعت العمل لثلاث ساعات أخريات، ولذلك سأتوقف الآن عن العمل واذهب لأنام وأستريح لكي استيقظ غداً بحيوية ونشاط واتابع عملي بفعالية أكبر: اخلد الآن إلى النوم: طابت ليلتك!». ومن ثم اذهب أنت أيضاً إلى فراشك.

حافظ على وحدة كيانك

غالباً ما يعيش الأشخاص الذين يشعرون بالذنب أنماطاً مختلفة ومنفصلة من الحياة تبعاً للسياق والظروف التي يمرون بها: فإذا كانوا على سبيل المثال مرهقين في المنزل فإنهم لا يتحدثون عن ذلك في مكان العمل، وفي المقابل نجدهم يرهقون أنفسهم في العمل دون أن يذكروا شيئاً عن ذلك في المنزل: ويقبع قضاة المكتب على كتفيهم عندما يكونون في البيت ويحاولون إقناعهم بألا يهدروا طاقاتهم في عمل البيت وبأن يوفروها لعمل المكتب، وبالمقابل عندما يكونون في المكتب يلح عليهم قضاة البيت بالقول: «لا تنس التزاماتك المنزلية، عد باكراً إلى البيت!». عليك إذاً أن تنهي هذه الحالة من التشرذم والانفصال وأن تحافظ على وحدة كيانك وأن تكون لك حياة واحدة في البيت وفي المكتب وأن تعترف بمواضع ضعفك وبتقصيرك (إن كانت حقيقية): ولتتحدث في البيت عن هموم المكتب بصراحة ودون تردد. ولتخبر زملاءك في المكتب بهمومك المنزلية: فمن شأن ذلك أن يبسط الأمور ويهونها على جميع الأطراف. ولكن لا تبالغ في الأمر لألا يتطور إلى مناسبة للثرثرة وموضوع للقيل والقال ويتحول إلى شكل من أشكال فضح الخصوصيات أو ما يسمى بالتعري الروحي!

تقبل الوجه المظلم للأمور

يأخذ الناس الذين يشعرون بالذنب على عاتقهم مسؤولية تخليص بيئتهم من الشر في كل أشكاله: ولا شك في أنهم يرهقون أنفسهم بذلك لأن ذلك مناف



للطبيعة ويتعارض مع حقيقة تلازم الخير والشر في هذا العالم: فلتتصور إذاً أن لكل سلوك خير تقوم به وجهاً مظلماً (او خيالاً) لا يمكن فصله عن ذلك السلوك، كما لا يمكن فصل الخيال عن الجسم: ولتدرك أيضاً أن ليس في سلطتك ولا من واجبك محو الشر عن الوجود!

اوجد لنفسك شخصاً موثوقاً تسر له بأمورك الخاصة

ابحث عن شخص تستطيع أن تحكي له كل أمورك الخاصة وأن تعرفه بجميع قضاتك الصغار الواحد تلو الآخر دون قلق من أن يحاول هو الآخر توجيهك وفق مبادئه ورؤيته، شخص يصغي إليك دون أن يعلمك أو يعظك: وقد يكون ذلك الشخص احد أصدقائك او معالج نفسي او اي شخص آخر موضع ثقتك.



وإذا ما شعرت بأن في داخلك شيء ما يطلب منك الا تبوح بما يشغل بالك للآخرين ويحثك على إخفاء تلك الأمور عنهم، فإن ذلك لمؤشر على أنك تشعر بالخجل بشأن تلك الأمور: فلتتخلص من مشاعر الخجل تلك ولتتقبل حقيقتك وعلى الآخرين أن يتقبلوها أيضاً: ومن المفيد أن تخرج كل ما هو مخبأ في داخلك أمام شخص موثوق واحد على الأقل وأن تخبره عن كل مشاعرك العميقة دون أن تخجل بها: ولا تظنن أن أمرك لا يهم أحداً، بل اعلم أنك عندما تخرج ما في داخلك، فإنك تترك أثراً إيجابياً على الآخرين وتترك انطباعاً ملؤه الحياة والتشويق.

فكر في الأجيال اللاحقة

تخيل أحفادك (أو أحفاد إخوتك وأخواتك) وتخيل انهم يعانون من ذات مشاعر الذنب التي تعاني منها انت وانهم يقعون في نفس الأخطاء التي تقع فيها

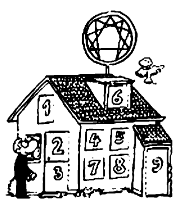
انت حالياً. ليست هذه افكار خيالية بحتة وبعيدة عن الحقيقة، بل إنها تعبر أصدق تعبير عن الواقع: ويعود الأمر إليك في أن تحمي أحفادك من مشاعر الذنب وتأنيب الضمير التي سترهق حياتهم كما أرهقت وما زالت ترهق حياتك الآن وفي أن تقطع هذه السلسلة الوراثية بالتزامك القواعد والنصائح السابقة، لأنك إذا تخلصت أنت من المبالغة في تحميل نفسك أكثر من طاقتها، فإنك تخلص أيضاً الأجيال اللاحقة من تلك الأعباء: وأما إذا ما رضيت بتلك المشاعر لنفسك، فليس من حقك أن ترضى بها لأحفادك، بل إنه لمن واجبك أن تسهل عليهم حياتهم قدر المستطاع، ولا شك في أن حياتهم ستكون اسهل في غياب تلك المشاعر السلبية.

فكرة التبسيط الثالثة والثلاثون

حلٌ لغز ذاتك

المضلع ذو التسعة رؤوس جواباً على السؤال: من أنا؟

من الملفت أننا نعاني بتكرار من المشاكل ذاتها ونقع في الأخطاء نفسها ونخفق في إنجاز مهامنا للأسباب عينها في كل مرة، فلا بد إذاً من وجود أخطاء منهجية نرتكبها في سلوكنا اليومي.



فإذا نجحنا في تحديد تلك الأخطاء ومواضع الضعف المميزة لكل منا، فإنه سيكون من الممكن أن نطور استراتيجيات خاصة وفعالة ومفصلة على قياس كل منا لتخطي المشاكل وتفادي الوقوع في الأخطاء المتكررة. ذلك تماماً ما يقوم به نهج المضلع ذي التسعة رؤوس Enneagramm الذي يحدد نمط السلوك الخاص لكل شخص مركزاً في ذلك على ثلاثة مبادئ أساسية:

1- لكل إنسان موضوع اهتمامه الخاص في الحياة

لكل منا تصوره الخاص عن الحياة الناجحة والتي تستحق الحياة. وتجده يركز كل قواه لتحقيق ذلك التصور ويطور ما يلزمه في ذلك من مهارات وقدرات: ومن حيث المبدأ فإن عدد التصورات الممكنة كبير جداً يساوي عدد الناس الموجودين، لكن يمكن تصنيف كل تلك التصورات في تسع مجموعات هي انماط (أو رؤوس) المضلع ذي التسعة رؤوس.

2- ليس هناك إنسان كامل

المهم كما سبق أن ذكرنا أن يطور الإنسان مكامن قوته والا يقع ضحية مواضع ضعفه: ومن شأن تحديد نمط شخصيتك الخاص بوساطة نهج المضلع ذي التسعة رؤوس أن يساعدك على ذلك، لأنك ستكتشف الحقيقة الأساسية القائلة بأن اعظم مكامن قوتك مخبأة في اكثر مواضع ضعفك ظهوراً ووضوحاً.

إن موضوع حياتك أشبه ما يكون بعملة لها وجهان: فلا بد لك لكي تحصل على الوجه الإيجابي من أن تحصل معه على الوجه السلبي. يعلمك نهج المضلع ذي التسعة رؤوس أن تطور وتعزز الجهة الإيجابية من موضوع حياتك إلى أبعد حد ممكن وأن تسيطر على الجهة السلبية قدر المستطاع: إن هذا النهج لا يطلب من أحد أن يصبح شخصاً آخر. إنه لا يطلب من أحد أن يصنع المعجزات ويتحول إلى إنسان معصوم عن الخطأ. ولعل هذه الخاصة هي التي تجعل من هذا النهج نهجاً إنسانياً وقابلاً للتطبيق.



3- كل الأنماط التسعة متساوية من حيث القيمة

من المهم التركيز على أن الإنسان سيكون قادراً على ان يعيش حياة سعيدة وذات مغزى عندما يطور مكامن القوة التي يتمتع بها نمط شخصيته الخاص (بين الأنماط التسعة المقترحة) ـ لا عندما يبدل نمط شخصيته.



ومن شان هذا الأمر أن يشكل مصدر ارتياح كبير ومساعدة لا تقدر بثمن وبخاصة بالنسبة للحياة الزوجية: فكل طرف من طرفي العلاقة الزوجية يحاول ـ عن وعي أو بدون وعي ـ أن يؤثر على الطرف الآخر بحيث يجعله يفكر ويشعر ويتصرف بنفس طريقته هو ـ أو بطريقة تشبهها على الأقل. لكن نهج المضلع ذي التسعة رؤوس يدفع الطرفين إلى التخلي عن محاولات التأثير تلك ويوضح في شكل لا يغلبه فيه نهج آخر أن كل إنسان يعيش في حقيقة مختلفة عن حقيقة الآخر.

الاختبار الصغير وفق نهج المضلع ذي التسعة رؤوس

كيفية ملء استمارة الاختبار

املأ لائحة الاستجوابات التالية بعفوية ودون ارتباك أو توتر: وانطلق في أجوبتك من "الأنا" الخاصة بك (أي شخصيتك) السائدة في حياتك الخاصة لا تلك السائدة في حياتك المهنية أو حياة عملك: وإذا ما كان لديك عمل في الوقت الحالي أو في وقت سابق. فبإمكانك أن تملأ الاستمارة مرة أخرى انطلاقاً من شخصيتك المهنية للتعرف على خصائصها المميزة والتي قد تختلف عن خصائص شخصيتك الخاصة.

ضع إلى جانب كل عبارة النقاط صفر (0)، أو واحد (1)، أو اثنان (2)بحسب القواعد التالية:

- إذا كان مضمون العبارة يوافق نوعاً ما ما تشعر بأنه صائب، فضع نقطة واحدة (1) بعد الحرف الموجود في نهاية العبارة:
- وإذا كان مضمون العبارة يوافق تماماً ما تشعر بأنه صائب، فضع نقطتين اثنتين (2):

● وأما إذا كان مضمون العبارة لا يوافق على الإطلاق ما تشعر بأنه صائب، فضع صفراً (0).

الاختبار

1- أوكل المظهر الحسن والأداء والكفاءة اهمية كبيرة ح □

2- يراني الآخرون في بعض الأحيان شخصاً مزاجياً، ومتكبراً، ويصعب التقرب منه خ □

3- اهتم بعلاقاتي مع الآخرين واوظف فيها الكثير من الحب والوقت والمال ج □

4- يغيظني الا يبذل الآخرون جهدهم لتنفيذ مهامهم والا يأخذوها على محمل الجد ث □

5- يصعب علي ان اطلب امراً ما من الآخرين او ان ارفض لهم طلباً ج □

6- المنافسة مع الآخرين تحفزني على مضاعفة الجهد ح □

7- اتعذب لرؤية اي شخص اخر يتألم ج □

8- اشعر بجرح عميق عندما لا يبادرني الآخرون بالاحترام والتقدير خ □

9- اعمل باستمرار على تطوير نفسي وتحسين وضعي، كما يطيب لي ان احث الآخرين ايضاً على ان يطوروا انفسهم ويحسنوا أوضاعهم ث □

10- اظهر العناية والدقة حتى بالتفاصيل غير المهمة ث □

11- انا قوي واتحمل الكثير من الإجهاد والضغط الجسدي والنفسي ب □

12- انا على استعداد لأداء دور القيادة وممارسة السلطة والنفوذ ب □

13- انا صريح واقول رايي دون تحفظ ودون مواربة ودون مراعاة لمشاعر الآخرين ب □

14- انا إنسان انفعالي ومن ذوي الدم الحار والشهية المنفتحة ب ☐

15- يطيب لي ان اجلس في مجلس الأشخاص المهمين ج ☐

16- يطيب لي ان اكون وحيداً، وكثيراً ما انشد العزلة عن المجتمع د ☐

17- انا إنسان حسن السجية ومنفتح على الآخرين واحب الانخراط بهم ت ☐

18- افضل ان اكون برفقة الآخرين على ان اكون وحيداً ج ☐

19- اكون احياناً عديم النشاط والحفز واستسلم امام الظروف والمشاكل التي تعترض طريقي ت ☐

20- انا محب للنظام والترتيب ودقة المواعيد، منطقي التفكير والسلوك، واميل إلى الاقتصاد في الحياة ث ☐

21- انا سريع ومرن في تعاملي مع الناس واتقن فن الحديث وقواعد اللياقة ح ☐

22- انا حساس وعاطفي واثق جداً بشعوري في الحكم على الأمور خ ☐

23- انا متعدد المواهب وغالباً ما انجز عدة مهام في الوقت نفسه ا ☐

24- انا إنسان ودود واحب العيش مع الجماعة ولها ذ ☐

25- انا منغلق على ذاتي ومتحفظ ويهمني كثيراً أن احتفظ لنفسي بحيز كبير من الخصوصية د ☐

26- اخادع احياناً واعدل، الحقيقة بما يناسبني ح ☐

27- احتاج إلى الكثير من الوقت للراحة والاسترخاء ت ☐

28- اتباطأ في إنجاز مهامي واضيع وقتي في امور جانبية لا تخدم ذلك ت ☐

29- يلزمني بعض الوقت للتفكير قبل ان اتخذ قراري في شأن ما وقبل ان التزم تطبيقه ذ ☐

30- يطيب لي ان انزع الأقنعة عن وجوه المتظاهرين والمتفاخرين والمتعالين والمخادعين ب ☐

31- يطيب لي ان اعبر عما يجول في خاطري بأسلوب منمق مليء بالصنعة والرمزية خ ☐

32- اجد نفسي منجذباً إلى تطوير الأفكار الخلاقة والخواطر الجديدة ا ☐

33- اتعاطف مع الأخرين في مشاكلهم ج ☐

34- اشعر في احيان كثيرة بالتماهي ووحدة المصير مع الطبيعة ومع الناس ت ☐

35- ابخل على الأخرين بالوقت والمال والقرب العاطفي د ☐

36- يطيب لي ان استمتع بالحياة، ولكنني ابالغ في ذلك في كثير من الأحيان ا ☐

37- يجتاحني شعور قوي بأن صوتاً ناقداً في داخلي يحكمني ويقيد حريتي على الدوام ث ☐

38- اتحلى بمقدار معتدل وصحي من الثقة بالذات مما يجعلني مثالاً يحتذي به الأخرون ح ☐

39- التقط بدقة ورهافة تناقضات الأخرين وابحث عن الدوافع المخفية خلف اقوالهم وافعالهم ذ ☐

40- لا املك دائماً الحس المرهف تجاه الأخرين ولا افهمهم دائماً كما يجب ب ☐

كثيراً ما اشعر بأنني الجم حريتي إرضاءً للاخرين.

41- وامتنع عن تحرير ما في داخلي من طاقة لأن ذلك قد يزعجهم ب ☐

42- اخفي مشاعري واخفق في التعبير عنها بالكلام د ☐

43- غالباً ما اقدم تضحيات كبيرة إرضاءً للاخرين ا ☐

44- احافظ على وضوح الرؤية في حال الخطر الداهم واتصرف بجراة وحرص ووعي ذ ☐

45- إن الإفصاح عما لا اريده اسهل علي من ان اصرح بما أريد ت ☐

46- بوسعي ان اسوّق نفسي واكيّف صورتي بما يتفق مع ما هو مطلوب ومرغوب ح ☐

47- انا قادر على ان اتفهم المواقف المختلفة للاخرين وان اتخيل نفسي في ظروفهم ت ☐

48- إذا ما عُرض علي امر ما، يشدني الحماس واكتشف بسرعة حسناته وايجابياته ا ☐

49- امرّ في حياتي في فترات من الحزن والكآبة خ ☐

50- اعير ترتيب وتنظيم غرفي وملابسي ومكان عملي اهمية كبيرة خ ☐

51- احب الشعور بالنجاح ولا ارغب في ان يذكرني احد بإخفاقاتي ح ☐

52- احل المشاكل بالتفكير الملي والمتأمل د ☐

53- ابحث في جميع الحالات عن قواعد واضحة اتوجه وفقها ذ ☐

54- أجد نفسي معجباً بالأشخاص التلقائيين المتفائلين وسريعي البداهة ا ☐

55- ارغب في الظهور أمام الأخرين كإنسان متميز وفريد خ ☐

56 - اهتم بعلاقاتي مع الأشخاص الذين ينتمون إلى الطبقة العليا في المجتمع ح ☐

57- افضل الحديث عن عملي على الحديث عن مشاعري ح ☐

58- لقد اعتدت على سلوك ضبط النفس، ما يجعلني في حالة توتر داخلي في كثير من الأحيان ث ☐

59- افسد فرص نجاحي من خلال المبالغة في التفكير باحتمالات الفشل ذ ☐

60- يطيب لي ان ارسم الخطط لمستقبل سعيد ومريح، ولكنني اصطدم اثناء التطبيق بحدود إمكاناتي ا ☐

61- الجأ في الأزمات وحالات التوتر إلى الظهور بمظهر الهادئ الرزين لإخفاء غلياني الداخلي د ☐

62- اتوق إلى الحرية والاستقلال ا ☐

63- كثيراً ما اتمنى ان احصل على ما يملكه الآخرون خ ☐

64- احكم على الأمور وفق معايير مرتفعة واعيش حياتي وفق قيم ومبادئ اجلها واحترمها كثيراً ث ☐

65- اساعد المستضعفين بشهامة ورحابة صدر ب ☐

66- افضل التغاضي عن المشاكل على مجابهتها وحلها مباشرة ت ☐

67- يطيب لي ان اساند الآخرين واقدم لهم المساعدة والنصح ج ☐

68- انا وفيٌ ومخلص وموضع ثقة تجاه أسرتي وعقيدتي وعملي ذ ☐

69- اصنف الآخرين حسبما يشكلونه من خطر علي ذ ☐

70- ابحث في الحياة عن لحظات من السعادة الخارقة والتجارب المتميزة والخبرات المكثفة خ ☐

71- يطيب لي ان اتقرب من الأشخاص الذين يعرفون جيداً طبيعة وحيثيات مجال عملي د ☐

72- اخشى المبادرة واتركها للطرف الآخر د ☐

73- لا حرج عندي في تخطي الحدود ومخالفة القوانين والقواعد التي لا افهمها او أوافق عليها ب ☐

74- احاول ان افهم خفايا الأمور واكتشف كنهها وصلاتها ببينتها د ☐

75- اعرف بالفطرة ان افرّق بين الصواب والخطأ ث ☐

76- اعرف الكثير وازيد معرفتي باستمرار من خلال القراءة والملاحظة د ☐

77- انزعج واتوتر عندما يتضح انني على خطأ ث ☐

78- كثيراً ما ينتابني شعور بعدم الثقة بالذات كما انظر إلى السلطات بعين الشك والريبة ذ ☐

79- يهمني ان يرتاح الآخرون في بيتي ج ☐

80- اشعر بالخطر والتهديد قبل الآخرين ذ ☐

81- اريد ان انأى بنفسي عن التصارع والاقتتال وان اعيش بسلام وسكينة ت ☐

82- اشعر احياناً بأنني غريب عن المجتمع وبأن الآخرين لا يفهمونني خ ☐

83- اشعر احياناً بأن الآخرين يبتزونني عاطفياً وذلك يسقمني ج ☐

84- لا اظهر الجانب الضعيف الرقيق من شخصيتي إلا لمن يحظى بثقتي التامة ب ☐

85- يضجرني إنجاز الأعمال الروتينية والمهام التي تُفرض علي من الخارج ا ☐

86- يحبطني التفكير بالسلبيات. ولذلك أركز على الإيجابيات في اموري وامور الآخرين ايضاً ا ☐

87- اشعر بالحزن عندما اكون بعيداً عن الآخرين وانظر إلى ابتعادهم عني باعتباره رفضاً لشخصي. وذلك يؤثر سلباً على تقديري لذاتي ج ☐

88- اهمل جانب المتعة والمرح واللعب في الحياة لكثرة ما اعمل واجتهد ث ☐

89- انجح دائماً في تنفيذ ما اتخذته من قرارات ح ☐

90- لا يمكنني ان اعمل تحت الضغط والإكراه، وإذا ما شعرت بأن الأخرين يحاولون استعجالي ارفض الانصياع لإرادتهم ولرغباتهم واتوقف تماماً عن العمل ت ☐

جدول تقويم الاختبار

اجمع النقاط التي وضعتها إلى جانب كل عبارة، وذلك تبعاً للحرف المدون في نهاية العبارة واملأ بنتائج الجمع الجدول التالي:

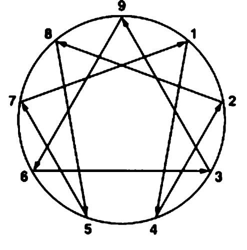
عدد النقاط التي حصلت عليها	رقم النمط
أ ------------------	------
ب ------------------	------
ت ------------------	------
ث ------------------	------
ج ------------------	------
ح ------------------	------
خ ------------------	------
د ------------------	------
ذ ------------------	------

اكمل الجدول السابق في حقل «رقم النمط» بالأرقام التالية: ا=7، ب=8، ت=9، ث=1، ج=2، ح=3، خ=4، د=5، ذ=6.

تقويم الاختبار

أصبح الآن بمقدورك أن تجد النمط الذي يصف شخصيتك أكثر من غيره من الأنماط بحسب طريقة المضلع ذي التسعة رؤوس. فكلما زادت النقاط التي

جمعتها في نمط ما زاد الاحتمال بأن يكون ذلك النمط هو الأقرب إلى نمط شخصيتك: فإذا ما حصلت على سبيل المثال على اكثر من 20 نقطة في كل من النمطين: النمط 9 (الحرف ت) والنمط 1 (الحرف ث) وعلى اقل من 10 نقاط في الأنماط الأخرى، وجب عليك ان تقرأ توصيف النمطين الأول والتاسع بعناية وأن تدرسهما دراسة متميزة.



يشير النمط الذي استطعت ان تجمع فيه أكبر عدد من النقاط إلى الصفات الأساسية في شخصيتك وقد يشكل نمط شخصيتك فعلاً: وبوسعك أن تؤكد التشخيص الأولي الذي حصلت عليه من خلال امتحان صحة الملاحظات التالية:

1- يجب أن تجمع عدداً لا باس به من النقاط في النمطين (على دائرة الأنماط التسعة) المجاورين لنمطك المتوقع وفق التشخيص الأولي (فإذا كان نمطك المتوقَّع هو النمط التاسع على سبيل المثال، فمن المفترض أن تجمع عدداً لا بأس به من النقاط في النمطين الأول والثامن).

2- يجب ان تجمع عدداً لا باس به من النقاط أيضاً في النمطين اللذَين يربطهما بنمطك المتوقع خطان مستقيمان على دائرة الأنماط التسعة (فإذا كان نمطك المتوقع هو النمط الخامس على سبيل المثال، فمن المفترض أن تجمع عدداً لا بأس به من النقاط في النمطين الثامن والسابع).

3- اطلب من أحد أصدقائك المقربين منك أن يملأ الاستمارة مرة ثانية انطلاقاً من معرفته بشخصيتك: فرؤية الصديق لك قد تقدم لك معلومات قيمة جداً عن شخصيتك لم تكن تستوضحها بنفسك. ولا شك في أنها موضوع حوار شيق ومفيد.

وإذا لم تقدم لك نتيجة الاختبار تصوراً أو مقترحاً واضحاً لنمط شخصيتك، فقد تساعدك الطريقة التالية "طريقة المراكز الثلاثة" في تحديد مجموعة من ثلاثة أنماط قد ينتمي إليها نمط شخصيتك؛ وهكذا فعندما تتوزع نقاطك بالتساوي تقريباً على الأنماط التسعة، فإن النظرة التالية تقدم لك معلومة إضافية لا شك في أنها ستساعدك بالإضافة إلى جدول تقويم الاختبار الذي حصلت عليه سابقاً على تحديد نمط شخصيتك بثقة أكبر من ذي قبل.

التوجه وفق طريقة المراكز الثلاثة





تقسم الأنماط التسع للمضلع ذي التسعة رؤوس إلى ثلاث مجموعات تتعلق كل واحدة منها بمنطقة من مناطق الجسم: الجوف والقلب والرأس: ويمكن ربط هذه المناطق الثلاثة التي غالباً ما تدعى «مراكز» أيضاً بأجزاء مخ الإنسان الثلاثة.

يتألف مخ الإنسان ـ ببساطة شديدة ـ من ثلاث طبقات تدل كل واحدة منها على حقبة من حقب تطور الإنسان: طبقة المخ المركزية (تدل على حقبة الزواحف)، وطبقة الدماغ المتوسط (تدل على حقبة الثدييات الباكرة) وطبقة المخ الكبير (تدل على حقبة الثدييات الحديثة). وقد تختلف تسمية طبقات أو مناطق المخ من مرجع إلى آخر، ولكن تقسيم المخ إلى مناطق ثلاثة قد أثبت فائدته في فهم مكونات شخصية الإنسان وخصائصها المختلفة.

ولا يجب أن نسيء فهم الأسماء، ونعتقد على سبيل المثال أن طبقة المخ المركزية والتي ذكرنا أنها تدل على حقبة الزواحف من مراحل تطور الإنسان هي عضو بدائي أو متخلف، فلا مجال لمقارنته مع مخ الحيوانات الزاحفة ولا بشكل من الأشكال: وعلاوة على ذلك فإن طبقات المخ الثلاثة تعمل مجتمعة على نحو وثيق ولا يمكن فصل عمل إحداها عن عمل الأخريين: ولكن من

الملاحظ أن لكل إنسان علاقة وثيقة ومتميزة مع إحدى طبقات مخه تختلف عن علاقته بالطبقتين الأخريين؛ وقد يعود السبب في ذلك إما إلى الفطرة وإما إلى التربية والخبرة في الحياة؛ وعادة ما يتبلور نمط شخصية الإنسان (من بين الأنماط التسعة للمضلع ذي التسعة رؤوس) في بداية مرحلة الرشد أي في حوالي سن العشرين.

مركز الجوف (النمط الثامن والتاسع والأول)

يظهر الأشخاص الذين ينتمون إلى هذه الأنماط الثلاثة حساسية مرهفة تجاه ما يصدر عن طبقة المخ المركزية؛ ومن مهام هذا المركز الأقدم في تاريخ تطور المخ ضمان تلبية حاجة الإنسان الأساسية والبدائية، وهي الحفاظ على الذات والنوع؛ فهو يتحكم إذاً بتزويد الجسم بالغذاء، وبإجراءات حمايته، وبتحديد ترتيب صاحبه داخل الجماعة، وبتنظيم مسألة التملك، وتنظيم مسألة الجنس؛ كما تعد طبقة المخ المركزية مصدر طاقة الحياة والغريزة، وهي المخولة ـ استناداً إلى ما يصلها من معلومات وإشارات حسية ـ اتخاذ القرار في المواقف المصيرية بسرعة البرق: الهجوم أم الهروب؟ فيقال أن الإنسان في تلك الحالات الحرجة يتخذ قراراته «من جوفه» إشارة إلى مصدر هذه القرارات في طبقة المخ المركزية.

وهكذا فإذا كان الشعور المسيطر الذي ينتابك في حالات النزاع والتوتر هو شعور عميق بالامتعاض وبأن الغضب والألم يغوصان في جسمك حتى العظام، فإنك والحال هذه تنتمي في الغالب إلى أحد أنماط الجوف الثلاثة.

يمتاز من ينتمون إلى هذه الأنماط الثلاثة بثقتهم الأزلية الراسخة بصواب القرارات التي تخرج من طبقة المخ المركزية (التي تعود في نشأتها إلى حقبة الزواحف)، فالنمط الثامن يمتاز بالقوة والصراحة اللتين يستمدهما من السلطة الأزلية لقدم هذا المركز ووقاره، كما يستمد النمط التاسع من هذه السلطة ذاتها ما يمتاز به من إصرار ورضا،

والنمط الأول يستمد بدوره من هذه السلطة أيضاً ما يمتاز به من ثقته المطلقة بذاته وبسداد رأيه. ومن المثير ملاحظته ان طبقة المخ المركزية تمتاز بصفة متفردة عن سواها من الطبقتين الأخريين. فهي لا تحتاج سوى إلى القليل من الحجم لتخزين المعلومات. فردود الفعل الممكنة التي تخرج منها معروفة مسبقاً وذات منشأ غريزي وليست بحاجة لأن يتم تعلمها أو التفكير فيها ملياً. ولذلك فهي تنفذ بسرعة كبيرة لا تضاهيها فيها أية ردود فعل من الطبقتين الأخريين.

إن ما يشغل أنماط الجوف الثلاثة هو مسألة الحياة والموت. وموضوع الحياة بالنسبة لأصحاب هذه الأنماط هو: «هل أنا سيد نفسي؟». فإذا ما كان الاستقلال في خطر فإن جواب الأنماط الثلاثة يأخذ ثلاثة أشكال مختلفة من الغضب: فيلجأ النمط الثامن إلى أسرع نوع من أنواع الغضب وأكثره بدائية وبساطة، وهو الغضب الموجه إلى الخارج والذي يعبر عنه مباشرة ودون تحفظ؛ ويلجأ النمط التاسع إلى نوع الغضب النائم الذي يعبر عن نفسه بطريقة سلبية فيخرج عنفه على شكل ممانعة ورفض؛ وأما النمط الأول فيكون غضبه موجهاً في معظمه إلى الداخل، ولكي يبرر غضبه تجده يبحث دائماً عن أسباب ومسببين ومذنبين.

ويتمتع أنماط الجوف الثلاثة بحس مرهف ووعي كبير لكشف الظلم وفضح تزوير الحقائق، فنجد النمط الثامن يمتاز باندفاعه للكفاح في سبيل الدفاع عن المظلومين والمستضعفين، والنمط التاسع بميله إلى إحلال السلام بين الأطراف المتنازعة، والنمط الأول بكفاحه الذي لا هوادة فيه من أجل تحسين ظروف عيشه.

ومن وجهة نظر طبقة المخ المركزية فإن إظهار المشاعر الرقيقة يعني فقدان السيطرة، ولذلك نجد أنماط الجوف تنظر إلى حالات تأزم العلاقات وكأنها حالات نزال وصراع حقيقي بين طرفي العلاقة: فيسأل النمط الثامن «غريمه»: «أتشتهيني؟»؛ ويسأله النمط التاسع: «ألا تجدني مناسباً لك؟»؛ وأما النمط الأول فيسأله: «ألا تشاركني ما أعتقد به من قيم ومبادئ؟». وعلى العموم نجد أنماط الجوف تعرض على الطرف الآخر صراعاً عادلاً فتبادر إليه بالقول: «تعالَ نتواجه وليقل كل منا ما عنده!». وأما المشكلة الأساسية لهذه الأنماط فهي أنها تحاول أن تثبت وجودها من خلال تحقير الطرف الآخر والتقليل من قيمته.

مركز القلب (النمط الثاني والثالث والرابع)

تحيط طبقة الدماغ المتوسط (التي تدل على حقبة الثدييات الباكرة) بطبقة المخ المركزية وتحتضنها وكأنها حاشيتها المحيطية وتترجم ردود أفعال طبقة المخ المركزية والتي كانت تتصف بأنها غريزية ومباشرة وذات تراكيب واحتمالات بسيطة إلى سلوك مرن فيه المزيد من التعقيد والاحتمالات: وهكذا تغيب احتمالات الأبيض والأسود التي كانت سائدة سابقاً وتفسح المجال أمام المزيد من احتمالات درجات الظل المختلفة والمعقدة والنابعة عن تنوع وتعقيد المشاعر الناتجة عن تداخل الخير والشر. الحب والبغض. الفرح والحزن. السعادة والتعاسة. وتتسع طبقة الدماغ المتوسط للوحة كبيرة ملونة بكل تلك المشاعر ترتسم بطريق التربية والخبرة الشخصية الفريدة التي تتراكم وتتعقد يوماً بعد يوم: كما تتسع للكثير من حيز التخزين. فنجدها موطناً لجميع العلاقات العاطفية: العلاقة بين الطفل ووالدته، ومع الأسرة، ومع العائلة، ومع العشيرة، ومع المجتمع: وعلاوة على ذلك فإننا نجد العلاقة الزوجية الأساسية بين الرجل والمرأة متجذرة أيضاً في هذه الطبقة من طبقات المخ.

وبالطبع بإمكان أنماط الجوف وأنماط الرأس ان يستفيدوا أيضاً من قدرات وآليات عمل طبقة الدماغ المتوسط. لكن أنماط القلب تتكل في سلوكها على هذه القدرات والآليات في المقام الأول وتكون مصبوغة بها قبل غيرها من قدرات وآليات طبقتي المخ الأخريين. ولما كانت طبقة الدماغ المتوسط تربط بين آليات المخ البسيطة (الناتجة عن طبقة المخ المركزية) والمعقدة (الناتجة عن طبقة المخ الكبير)، فإن أنماط القلب تمتاز عن غيرها بقربها من الحياة واندفاعها إلى العيش المشترك ـ إذا ما قورنت بأنماط الجوف الأنانية والتي ترى نفسها في مركز العالم وبأنماط الرأس الفردية و«المتعجرفة» بعض الشيء.

وفي حالات النزاع والتوتر ينتاب أنماط القلب شعور عميق بالامتعاض مثلهم في ذلك مثل أنماط الجوف، لكنهم غالباً ما يشعرون بأن فيضاً من المشاعر القوية والمتناقضة قد أغرقهم مما يجعلهم مترددين ومضطربين: إذاً فالصراع مع الآخر يشعل في داخلهم فوضى من المشاعر تمتاز بالتعقيد والتناقض مقارنة مع مشاعر أنماط الجوف البسيطة والواضحة.

تشغل أنماط القلب مشاعر الحب والألم، وموضوع الحياة بالنسبة لأصحاب هذه الأنماط هو: «ما هي طبيعة علاقتي بالآخر؟»، فيطرح النمط الثاني هذا التساؤل على العالم الخارجي ويتبنى آراءه وحالات مزاجه: وأما النمط الثالث فقد نامت في داخله المشاعر ولذلك نجده يقلد مشاعر الآخرين ويعدلها بنجاح حسب الظروف المختلفة: بينما يطرح النمط الرابع ذلك التساؤل على نفسه ويريد أن يعرف ما هو شعوره الداخلي حيال علاقته بالآخر، وعادة ما يرهقه تناقض مشاعره وتضاربها.

وفي حالات تأزم العلاقات يميل أصحاب أنماط القلب إلى النظر إلى العلاقة من منظارهم الوحيد وإلى رؤيتها كعزف ثنائي مشترك لمقطوعة موسيقية واحدة، ينشدون التناغم والتصالح فيستخدمون عبارات على غرار: «لا تذهب!»، أو «هل تشعر بي؟»، أو «هل تفهمني؟»، أو «هل أعجبك؟». وعلى العموم يبحث أصحاب أنماط القلب عن التقدير والاحترام: ومشكلتهم الأساسية هي أنهم يقيسون كل شيء بمشاعرهم، فتعوزهم النظرة الواقعية والموضوعية: ولذلك فمن المتوقع أن يقعوا ضحية خيالهم وظنونهم وانخداعهم.

مركز الرأس (النمط الخامس والسادس والسابع)

إن حجم المخ الكبير يساوي تقريباً خمسة أضعاف مجموع حجمي الطبقتين المتوضعتين تحته (طبقة المخ المركزية وطبقة الدماغ المتوسط): في المخ الكبير تكمن القدرة على التفكير، تلك القدرة التي تطورت في هذا الجزء من المخ على مقدرات جزأي المخ الآخرَين اللذين يدلان على حقبتي الزواحف والثدييات

الباكرة، حيث تقتصر المقدرات العقلية على ردود الفعل في المقام الأول، فأصبح الإنسان (مثله في ذلك مثل الثدييات المتطورة) يلاحظ ردود الفعل تلك ويزنها في عقله: في المخ الكبير تكمن ملكات الكلام والقراءة والتخطيط وكل ما هو خلاق، كما تكمن هنا أيضاً القدرة على التأمل في مواضيع معقدة كالتعاطف والحب والدين والقدر والفلسفة و... إلخ. إن هذا الجزء من المخ قادر كما أصبح معروفاً الآن على التأثير على نظامي جزاي المخ الواقعين تحته إلى حد بعيد، فمن خلال تكوين صور خيالية في المخ الكبير (قد تكون مغايرة للواقع) من الممكن تحقيق الشفاء من بعض الأمراض وإحداث تغييرات في الذكريات التي لها بعد عاطفي من أجل إحداث تغيير محدد في سلوك الإنسان أو حالته النفسية. ومن الواضح أن مخنا الجديد قد جُهِّز بقدرة على التخزين تفوق ما نحتاجه في حياتنا بأضعاف مضاعفة، فهو يحتفظ على سبيل المثال بنسخة احتياطية عن كل ما هو موجود في طبقة المخ المركزية دون أن يخسر شيئاً يذكر من حجم ذاكرته.

ومرة أخرى لا بد من الإشارة إلى أن جميع الأنماط تستفيد مما يقدمه المخ الكبير من إمكانات وتسهيلات للإنسان. لكن أصحاب أنماط الرأس يميلون عادة إلى الاعتماد على مقدرات رأسهم (وفي المخ الكبير تحديداً) أكثر من اعتمادهم على خبرة الحياة على أرض الواقع، إنهم مأسورون بذلك الكون المصغر الموجود في رأسهم، وينظرون إلى الحياة باعتبارها لغزاً عليهم أن يحلوه.

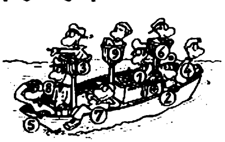
تركز أنماط الرأس اهتمامها على مسألة الخوف: فالنمط الخامس يوجه خوفه إلى الداخل، إنه يخاف من سلطة مشاعره التي تربكه ويسعى إلى التحرر من تلك السلطة؛ ويحاول النمط السادس أن يحرر نفسه من خوفه الداخلي، فيسقطه على العالم الخارجي؛ وأما النمط السابع فيتخلى تماماً عن خوفه طارحاً ذلك الخوف إلى الخارج ويركز جل اهتمامه على الإمكانات المتاحة في

داخله لتحقيق الفرح. ولعل الموضوع الأساسي بالنسبة لأنماط الرأس الثلاثة هو النظر إلى الأمور عن بعد: وسؤالهم الأساسي الذي يطرحونه في كل الحالات تقريباً هو: «ما هو رأيي في الموضوع؟». ومن ثم تتطور الأمور إلى تفاصيل أكثر تعقيداً على غرار: «ما علاقة هذا الأمر بذاك؟»، و«هل أنا متأكد من ذلك؟»، و«كيف أتوجه؟»، و«ما سبب ذلك؟».

وفي حال توتر العلاقة الزوجية تنظر أنماط الرأس إلى العلاقة كزوج من فردين مستقلين. فبحسب رأي هذه الأنماط فإن العلاقة تكون في أحسن أحوالها عندما يكون كل فرد لوحده في أحسن أحواله: ولعل المشكلة الأساسية للإنسان الذي ينتمي إلى أحد أنماط الرأس هي التسرع في الانكفاء على الذات والانسحاب إلى العالم الداخلي الواسع الموجود في رأسه هرباً من العالم الخارجي المليء بالخطر والإزعاج والألم: وهكذا فإن خوف هذا الإنسان يدفعه إلى التقوقع في نظامه الخاص الآمن. ما يفهمه الآخرون رفضاً وكرهاً لهم فيشعرون بما قد يترك في نفوسهم جرحاً عميقاً.

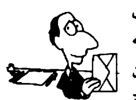
التوجه وفق الأنماط التسعة

نقدم فيما يلي وصفاً مقتضباً للأنماط التسعة الواردة في نهج المضلع ذي التسعة رؤوس: وسيخطر في بالك دون شك وأنت تقرأ توصيف هذه الأنماط أناساً تجد الوصف مطابقاً لشخصياتهم: ولا تكن محبطاً إن لم تجد نفسك في الحال من خلال أحد هذه الأنماط، بل اقرأ توصيف الأنماط التسعة وانتظر بضعة أيام لتختمر تلك القراءة في رأسك ومن ثم عاود القراءة مرة أخرى: فكثيراً ما تتضح الأمور جيداً بعد القراءة الثانية.



النمط الأول

إنه الإنسان الذي يسعى إلى حياة كاملة تامة في جميع تفاصيلها: إنه الإنسان الذي يسعى إلى الكمال لذاته ولبيئته المحيطة به (يسعى إلى الشقة المثالية، والعلاقة المثالية، والمهنة المثالية): إنه يحيا وفق نظام صارم من المعايير والقيم ويحاول أن يفرض نظامه على الآخرين ويعلمهم كيف يعيشون العيشة المثلى. إن إنسان النمط الأول إنسان جدي يعيش لعمله ويحرم نفسه في الغالب من الاستمتاع في الحياة، وإذا ما جرت الأمور بسهولة ودون تعقيدات تجده حذراً وغير مطمئن للوضع: إنه على قناعة راسخة بأن لكل شيء ثمنه في الحياة: لا يتقبل الخطأ ولا الفوضى، بل إنهما يثيران انزعاجه.



نقطة ضعفه غضبه، غيظ في داخله كثيراً ما يفهمه الآخرون عناداً وقسوة.

مواهبه الصبر والأناة ورباطة الجأش والمقدرة على التحمل والاستمرار.

من السهل أن تناقش مع إنسان النمط الأول موضوع هدف الحياة ومغزاها: وهو على قناعة بأن الحياة يجب أن تسعى نحو هدف سامٍ؛ ومن صفات أصحاب هذا النمط أنهم منفتحون على مناقشة المواضيع السياسية والاجتماعية والدينية ويتحمسون لمواضيع التغيير والإصلاح؛ وعلى العموم يمكن صياغة هدف حياة إنسان النمط الأول على النحو التالي: «أسعى إلى إدخال تطوير ما في حياتي أو في حياة مجتمعي».

لكل نمط من أنماط المضلع ذي التسعة رؤوس بلد يرمز إليه في سماته العامة، ورمز النمط الأول هو سويسرا. لا يعني ذلك ولا بحال من الأحوال أن السويسريين ينتمون في مجملهم إلى هذا النمط: لكن ما تتغذى منه ذهنية ذلك البلد هو مزيج من السعي إلى الكمال والغضب المخفي وغياب روح النكتة لديهم: يهتم السويسريون بأن تكون واجهة بلادهم خالية من العيوب، ويحاولون أن

يحملوا الآخرين ذنوبهم: فإن كان مصدر الأموال التي تزخر بها البنوك والمصارف السويسرية مريباً، فإن ذلك لا يهم: المهم الا تحدث تلك الأمور المريبة في سويسرا، بل في خارجها.

ومن الرموز الفنية المعروفة الأقرب إلى شخصية النمط الأول شخصية ميكي ماوس Micky Maus التي تبدو على الدوام بأتم حال: وهناك ايضاً استريكس Asterix ودون كاميلو Don Camillo اللذين لهما مرافقين اثنين من النمط الثامن، (الا وهما اوبليكس Obelix وبيبونه Peppone).

ولعل الرسم الكاريكاتوري الذي يصور الوجه السلبي المضحك للنمط الأول هو رسم ناقد متذمر يشهر سبابته في وجه الكتّاب ناقداً ومعلماً ومصححاً، وتجده يستمتع بإظهار اخطاء الآخرين وتكبيرها مستمداً من ذلك قيمته ومكانته مع انه نفسه غير قادر على أن ينتج أي عمل على المستوى المطلوب.

النمط الثاني

إنسان النمط الثاني هو تجسيد لصفة حب المساعدة: إنه يهتم بعلاقاته مع الآخرين ويتحمس لمساعدتهم ويسره دائماً ان يشعره الآخرون بأنهم بحاجة إليه: يحاول ان يرضي الآخرين ويتقرب منهم طلباً لتقديرهم واحترامهم له.

نقطة ضعفه غروره: ولعل استعداده لمساعدة الآخرين وخدمتهم نابع من رغبته الشديدة في حصد شكرهم وتأكيد حاجتهم إليه إرضاءً لغروره وانانيته المخفية. وبالمناسبة فإن أصحاب النمط الثاني يطيب لهم أن يسيطروا بمالهم على الآخرين: إنهم يقدمون للآخرين المال ليضعوهم تحت وصايتهم ويستمتعوا بالسيطرة عليهم.

من مواهب إنسان النمط الثاني طيب القلب والإحساس بآلام الآخرين، ولا يمكن تخيل المنظمات والجمعيات الخيرية دون اجتهاد وتضحية أصحاب النمط الثاني.

هدف حياته هو الشعور بالارتباط بالآخر، وعادة ما يصوغ هدف الحياة على الشكل: «أرغب في تقديم حبي للآخرين والحصول منهم على حبهم».

البلد الذي يرمز إلى هذا النمط هو إيطاليا المشهورة بمطبخها الشهي وبحسن ضيافتها، والتي تحتل الأسرة مكاناً متميزاً في حياة سكانها: تلك الأسرة التي تحكمها الأم بصرامة مطلقة ولكنها مخفية خلف صورة الحب والعطف والحنان.

ومن الرموز الفنية التي تجسد هذا النمط بطل فيلم «العراب»: إنه يتميز بصفات القوة والقسوة والعطف والحنان في آن معاً ويعامل بقية أفراد العائلة حسب مبدأ: أنا أحميك وأتحمل المسؤولية الكاملة في تدبير أمورك، لكنني أطلب منك في مقابل ذلك الطاعة المطلقة والشكر والامتنان الدائمين. ومن الرموز الأخرى التي تجسد شخصية هذا النمط أيضاً الذئب الماكر الصغير (من شخصيات قصص ميكي ماوس Micky Maus القديمة) الذي كان على الدوام يسعى جاهداً إلى حماية الخنازير الثلاثة الصغار من مكر وجشع والده الذئب الكبير.

وإذا أردنا أن نصف النمط الثاني برسم كاريكاتوري فإننا نلجأ إلى رسم أم حنون غيور على سعادة أطفالها تجهد نفسها في العناية بهم (ومن المعروف أن الصورة المثالية للأم سابقاً كانت صورة الأم الحنون المضحية)، ظهرها منحن قليلاً من كثرة التعب ومن كثرة ما تخبز وتطبخ لأفراد الأسرة. لا تنسى ذكرى مولد أحد وتغدق على أولادها الذين يعيشون بعيداً عن حضنها بالرسائل والطرود البريدية: إنها تجهد نفسها إلى حد الإرهاق النفسي والجسدي.

النمط الثالث

يهتم إنسان النمط الثالث بمستوى الأداء وبالنجاح. إنه يجد سعادته وسط المنافسة والحفاظ على الأمل في النجاح: والأمر الأهم بالنسبة له هو ما يتركه من اثر أو انطباع في نفوس الآخرين. فتجده يسأل باستمرار: «كيف ابليتُ؟».

ومما يميز النمط الثالث أن مهمة النجاح بالنسبة له ليست موجهة نحو إشباع غروره، بل لها فائدة ووظيفة اجتماعية: إنه يسعى إلى النجاح وتعظيم ثروته لكي يحصد احترام وتقدير الآخرين، والأمر ينطبق أيضاً على نجاحه لدى الجنس الآخر أيضاً.

نقطة ضعفه هي الكذب ـ ليس فقط على الآخرين، بل على ذاته أيضاً وفي المقام الأول. وبوسعه أن يسترسل في اختلاق قصص النجاح وتجميل الأحداث حتى يصدق بنفسه ما اختلقه من أكاذيب. ولا بد أن يلقي ذلك بظلاله السلبية على علاقاته مع الآخرين، فلا أحد يستطيع أن يكون صداقات حقيقية بالاعتماد على غروره بنجاحاته وبممتلكاته.



مواهب إنسان النمط الثالث هي العزيمة والتفاؤل وعمق المشاعر والمقدرة على تحويل الرؤية إلى حقيقة واقعة. وإذا كان يعمل في مجموعة عمل، فإنه يمتلك المهارة حتى في أحلك الظروف على إيجاد الحلول للمشاكل التي تعترض إنجاز المهمات وعلى تشجيع الآخرين أيضاً، ولذلك نجد أن أصحاب هذا النمط ينجحون في إدارة الشركات والأعمال.

هدف حياة إنسان النمط الثالث تحويل الرؤى إلى حقيقة واستنباط مغزى الحياة منها: أريد ان أنجز امراً عظيماً في حياتي.

البلد الذي يرمز إلى هذا النمط هو الولايات المتحدة الأمريكية: فذلك البلد يسعى إلى النجاح ورفع مستوى الأداء، ونشر روح التفاؤل وبناء ناطحات السحاب وتجسيد الدولار عملة عالمية ونشر ثقافة هوليوود: ولا يهم في الأمر إن كان ذلك حقيقة واقعة أم مظاهر فحسب، المهم أن يبدو الأمر رائعاً ومبهراً. ومن الوجوه المظلمة للتفاؤل الأمريكي مشكلة الإدمان، إدمان النجاح والرغبة في تبوّؤ المركز الأول في كل شيء، تلك الرغبة التي قد تصل إلى حد مرَضي لا يترك للخاسر مكاناً يعيش فيه وقد يحرمه من حق العيش.

ومن الرموز الفنية الإيجابية في مجال الأدب التي تجسد النمط الثالث شخصية روبن هود Robin Hood الذي ينجح دائماً في سرقة الأشرار المتغطرسين والاحتيال عليهم من أجل مساعدة الأخيار الضعفاء في مسعى إلى الفوز بود سيدته (الفاضلة بالطبع!) واحتلال قلبها. وأما شخصية دونالد دك Donald Duck فتوضح أن هنالك شخصيات تنتمي إلى النمط الثالث ولكنها خاسرة إلى أبعد الحدود، ومع ذلك فهي تهتم أولاً وأخيراً بموضوع النجاح في حياتها.

ولعل الرسم الكاريكاتوري الأكثر تعبيراً عن هذا النمط هو الشخص المتفاخر في سيارته الفخمة، الذي يصرح عن دخله الشهري ومساحة بيته ويتباهى ببعض ممتلكاته الأخرى دون أي سؤال من أحد والذي يكثر من استخدام عبارات على غرار: «زوجتي....»، و«بيتي....»، و«سيارتي....»، و«يختي....».

النمط الرابع

يعيش إنسان هذا النمط مدفوعاً بدافع الشوق والتوق إلى أمر ما: موضوع حياته التفرد والتميز: إنه يملك حساً لا يخطئ لكل ما هو جميل وطبيعي وفطري ومتميز. لكنه يتألم لأن الكثير من تلك الأمور بعيدة المنال بالنسبة له: ردود فعله مليئة بالحساسية وهو عرضة للحزن والكآبة.

نقطة ضعفه الحسد الذي لا يسمح له بأن يرى الجمال عند غيره وأن يستمتع به هكذا ببساطة ودون أن يتمنى امتلاكه. ولعل الصفة السلبية المرافقة للرغبة في التميز والتألق هي إجراء المقارنات على الدوام بين وضعه ووضع الآخرين.

من مواهب إنسان النمط الرابع الإبداع وفن اكتشاف كل ما هو متميز في الآخرين. ولا شك في أننا ندين لأصحاب النمط الرابع فيما حققته البشرية من اكتشافات واختراعات وتطوير في مجال العلم والثقافة والفن. أولئك الأشخاص الذين لا يخشون من تبني الأفكار الغريبة غير المألوفة والمخالفة لما هو متفق عليه.

هدف حياة إنسان النمط الرابع هو الوصول إلى أصول الأمور وجذورها: إنه يعبر عن ذلك قائلاً: أريد أن أقدم للمجتمع إنجازاً أصيلاً ومتميزاً.

البلد الذي يرمز إلى هذا النمط هو فرنسا، بسعيها إلى التميز عن غيرها من الأمم: ففي فرنسا يقاوم الناس، بل يكافحون ضد من يدعو بتفاؤل إلى أمركة الثقافة الفرنسية، ولا يقبلون بأوروبا الموحدة ما لم تضمن لهم ـ وبصدر رحب ـ الحفاظ على الصفات المميزة لأمتهم الفريدة و"العظيمة": وعلى سبيل المثال يعتبر الفرنسيون مطبخهم مطبخاً رفيع المستوى يمتاز عن سواه وفيه دلالة على العظمة والتميز.

يظهر فيلم «الموت في فينيسيا Tod in Venedig» النهاية المأساوية لفنان مغرم بالماضي، اجتمعت فيه كل السمات المميزة لشخصية النمط الرابع.

ولعل الرسم الكاريكاتوري المعبر عن النمط الرابع هو فنان مولع بكل ما هو فرنسي، يلبس على الدوام ثياباً باللون الأسود وشالاً بنفسجياً، يجلس في غرفة مظلمة مزينة بعناية بالورد الذابل، أمامه كتاب شعر ودفتر مذكراته اليومية.

النمط الخامس

يسعى إنسان النمط الخامس إلى ضمان حيزه الخاص من الحرية الشخصية ويطيب له أن يحمي نفسه من الالتزامات والطلبات التي تفرض عليه من الخارج: إنه إنسان يجمع العلم ويحلل ويحاول أن يضع الأمور في سياقها المنهجي. ويركز في عمله ذلك على أن يفصل نفسه تماماً من الناحية الشعورية عما يتعامل معه من حالات وأناس، أي إنه لا ينجرف إلى اتخاذ موقف شخصي من الأمور.

نقطة ضعفه البخل، ليس على الصعيد المالي فحسب، بل على صعيد المعرفة وكل ما يملكه: فهو غير متحمس لأن يقدم إلى الآخرين شيئاً لا من حضوره ولا من وقته ولا من مشاعره ولا من ممتلكاته.

من مواهبه الحكمة والوضوح والموضوعية وكرم الضيافة.

هدف حياة إنسان النمط الرابع هو استكشاف المجالات التي لم يسبقه إليها سواه. إنه يحيا ولسان حاله يقول: «أريد ان أسبر أغوار الأمور واقف على حقيقتها».

البلد الذي يرمز إلى هذا النمط أكثر من غيره هو إنكلترا، التي جمعت كل كنوز الدنيا على جزيرتها المنعزلة والمتميزة في فن الإبحار وعلم الآثار: ولقد نجح ملوك إنكلترا عبر التاريخ في الوصول إلى درجة لا تقاس من الغنى، ولكنهم حافظوا رغم ذلك على حياة تمتاز بالتقشف والاقتصاد. ويتجسد البخل لدى الأمة الإنكليزية في تمسكها بايرلندا، تلك الجزيرة التي احتلها الإنكليز يوماً ولم يتخلوا عنها رغم رغبة شعبها في الانفصال والتحرر.

ومن أشهر من يرمز إلى هذا النمط من الرموز الثقافية شخص إنكليزي أيضاً، الا وهو البخيل والقاسي القلب إبنتزر سكرووغ Ebenezer Scrooge من قصة الكاتب تشارلز ديكنز Charles Dickens بعنوان «قصة عيد الميلاد». ذلك الشخص الذي كان يتمثل به شخص آخر من النمط الخامس: داغوبرت داك Dagobert Duck.

وأما الرسم الكاريكاتوري لشخصية النمط الخامس فهو صورة عالم ملتح يلبس نظارات ويجلس في غرفته محاطاً بالكثير من الكتب وبجهاز كمبيوتر. لا صلة له بالعالم الخارجي إلا عبر الإنترنت؛ وإذا ما نزل من برجه العاجي، فليقوم برحلة حاملاً معه جهاز التصوير لكي يلتقط الانطباعات الفنية بالتنوع.

النمط السادس

إن إنسان النمط السادس هو شخص مخلص، جدير بالثقة، قادر على العمل مع الجماعة. يمكن الاعتماد عليه في إنجاز المهمات، لطيف ومحب، ولكنه شديد الحذر أيضاً. وفي حالات الخطر يلجأ إلى شخص ذي سلطة ونفوذ طلباً للحماية

(مع انه قد يتخذ منه موقفاً معارضاً وناقداً في الحالات العادية): يتمتع بحساسية شديدة للتسلسل الهرمي في السلطة ويحب أن يعرف من يقف فوقه ومن يقف تحته وظيفياً، ولكنه يتعاطف مع مرؤوسيه ومع المستضعفين عموماً.

نقطة ضعفه الخوف: فهو غالباً ما يسأل اثناء المناقشات مع الآخرين: «ولكن أليس هناك من خطر في أن نفعل كذا وكذا...؟»: إنه يسعى إلى الأمان والضمان وإلى تجنب الخطأ: ولعلها من المفاجآت التي أتحفنا بها نهج المضلع ذي التسعة رؤوس أن نكتشف بسهولة أن الخوف لا ينبع من القلب بل من الرأس (إذ إن النمط السادس هو أحد أنماط الرأس!): إن الخوف هو نتيجة التفكير في المستقبل وتصور الأخطار والأخطاء الممكنة الحدوث، وقد تتفاقم الأمور إلى حد بناء تصور عن مؤامرات تحاك ضد الشخص المعني وعن نهاية العالم كله.

مواهب إنسان النمط السادس تتمثل في أنه إنسان شجاع وموثوق ويمكن الاعتماد عليه: وإذا ما نجح في التغلب على خوفه، فإنه يصبح أكثر الأنماط شجاعة على الإطلاق: ولعل التاريخ يظهر أن أعظم الأبطال في الحروب والأزمات والطوارئ كانوا من أصحاب هذا النمط من أنماط الشخصية.

هدف حياة إنسان النمط السادس هو توظيف ما يتمتع به من يقظة وحذر لمصلحة الجماعة والمجتمع: أريد أن أرسخ الضمان والأمن في المجتمع.

ولعل أكثر البلدان قرباً من شخصية النمط السادس ألمانيا، حيث الجد والاجتهاد والإقدام والشجاعة ــ إن اقتضت الحاجة ــ كلها صفات تدل على النمط السادس: ومن أكثر ما يستحق الإعجاب والمديح هم أولئك الألمان الذين لا يتكلون على الحكومة أو على انظمة الضمان الخاص في ضمان مستقبلهم ومستقبل اسرهم، بل يبادرون إلى شق طرق جديدة والاعتماد على حكمتهم ورؤيتهم ومسؤوليتهم الخاصة في تحقيق ما يصبون إليه من ضمان وأمان.

ومن أفضل من جسد شخصية ومواهب النمط السادس في الأعمال الفنية هو كِفين كوستنر Kevin Costner في فيلم «الحارس الشخصي The Body-guard». حيث كان مبدؤه في الحياة: «ليس من المسموح أبداً أن تشعر بالأمان». وحيث امتاز بحس مرهف لا يخطئ لاستشعار الخطر وكان على استعداد للتضحية بحياته في سبيل حماية من هو مكلف حمايتهم. كما يؤدي الممثل وودي الن Woody Allen في معظم أدواره شخصية النمط السادس، ومن أكثرها تميزاً دوره في فيلم «زيليغ Zelig»، حيث يظهر الفيلم ـ بشيء من الخبث والنزعة إلى حب الضرر ـ قدرة شخصية النمط السادس على التأقلم مع أي نظام سياسي تقريباً ولعب دور خفي فيه.

وأما الرسم الكاريكاتوري الأكثر تعبيراً عن شخصية النمط السادس فهو الرجل الحذر والمتحفظ الذي يمشي خلسة ويرتدي لباساً رمادياً أو بلون الصوف الطبيعي ولا يجرؤ على النظر إلى عيون الآخر إلا لأجزاء من الثانية. يجد صعوبة في أن ينهي ما بداه من حديث، ويطيب له أن يتقمص شخصيتين مختلفتين وأن يظهر بوجه آخر غير وجهه الحقيقي.

النمط السابع

إنسان النمط السابع شخص متفائل، سريع الحركة والتصرف، ينظر إلى المستقبل، ومستعد لإظهار الحماس والحفز في العمل: موضوع حياته السعادة: لا ينظر إلى الوجه المؤلم للحقيقة والواقع، بل يركز جل اهتمامه على الإمكانيات الإيجابية في الحياة والتي يستشعرها بمهارة وكفاءة عالية: إنه مغرم بالعيش المسرف والمبذر ويرى أن الطبيعة قد أغدقت الخير على الإنسان بوفرة وبكرم، فلم لا يستمتع بذلك؟! إنه يرغب في أن يشعر كل من يعيشون في بيئته المجاورة بالراحة والسعادة. ويستصعب كثيراً رفض طلبات الآخرين ولا يجرؤ على وضع حد لتماديهم في استغلال طيبته.

نقطة ضعف إنسان النمط السابع هي المبالغة واعتبار أن "الأكثر أفضل". إنه يشعر بالسعادة في بيئة ملؤها اللهو والمرح والبذخ والإسراف: إنه عرضة للمبالغة في التمتع بما هو جيد إلى حد يشكل ضرراً حقيقياً على صحته وعلى مستقبله: إنه يبالغ في الأكل وفي العمل وفي إرهاق نفسه وتحميلها فوق طاقتها حتى لم يعد الأمر صحياً أو سليماً.

مواهبه هي روح المرح التي يتمتع بها وطريقته المتكاملة والإبداعية في التفكير وقدرته العملية على وضع الخطط الواقعية وضمان تمويلها وتنفيذها.

هدف حياته هو الاستمتاع بالحياة وتمكين الآخرين أيضاً من استغلال الفرص في إسعاد أنفسهم ونشر الفرح والسعادة في العالم كله: أريد أن أساعد في أن يتكاثر الخير والسعادة.

من أشهر الشخصيات التي تمثل هذا النمط شخصية بيتر بان Peter Pan، ذلك الشاب الذي لا يريد أن يصبح عجوزاً والذي يعيش في عالم من الأحلام: إنه قادر على الطيران. ذلك الحلم الأزلي للبشرية وحلم شخصية النمط السابع على وجه الخصوص الذي يسعى دائماً إلى حل سهل لجميع المشاكل. كما يجسد غوستاف غانس Guatav Gans بحظه الذي لا يعرف الحدود وجهاً مهماً من أوجه شخصية النمط السابع.

والبلد الذي يرمز إلى هذا النمط هو أيرلندا المشهورة بموسيقاها الفرحة ومبالغتها في استهلاك المشروبات الروحية والمقولة الدارجة بين أبنائها: هناك أسوأ من حالنا: ولعل هذه الذهنية هي التي ساعدت الأيرلنديين على تحمل فقر بلدهم والنجاح في خلق تقدم اقتصادي متميز على مستوى أوروبا كلها.

وأما الرسم الكاريكاتوري الذي يعبر عن النمط السابع أصدق تعبير فهو مخلوق لعوب مرح (ذو شعر مجعد كشعر الأطفال في أغلب الأحيان)، يتهرب من التقيد بدور ثابت في الحياة: ينظر إلى الحياة كمائدة غنية بأنواع الأكل والشرب يأكل

ويشـرب منهـا مـا يحلو له: وفي العـمل يتهـرب أيضـاً من ممارسـة مهنة واحـدة أو إنجـاز المهـام الموكلة إليـه: إنه يبحث عن التجـديد والإثارة ولا يهـدر عـدداً كبيـراً من الساعات في النوم. فهناك الكثير في انتظاره لكي يكتشفه ويستمتع به في حياته.

النمط الثامن

موضـوع حيـاة إنسـان النمط الثـامن هو القـوة. إنه مـفـعم بالطاقـة والحـيـوية. مبـاشـر في حـديثـه. ولا يخـشـى المواجـهـة: يحـتـرمـه الآخـرون بسـبـب ظهـوره الواثق الذي يدفع الآخرين إلى التراجع: لا يقدر على تقبل الضربات بنفس البـراعـة التي يوزعـهـا فيـهـا على الآخـرين: ولعله يخبئ خلف قـوته حـقيـقـة أنه عـرضـة للتـجـريح والإيذاء من الآخرين.

ويا للعجب فنقطة ضعفه هي وقاحته: فهو لا يتمتع بحس مرهف للحدود التي عليه أن يقف عندهـا. بل إنه يتـخطاها دون مبـالاة مسـبـباً للآخـرين الجـرح والألم اللذين يخشاهما هو نفسه.

من مواهبـه قـدرته على الاسـتـمـرار والتـحـمل ومـهـارته في توظيف سلطتـه على نحو سليم وصحي: إنه يدافع عمن هو مسؤول عنهم بشـراسة وشجـاعة. ويتـحمل الإزعاجـات والمشـاكل التي تقف في طريقـه على نحـو يسـتحـق الثنـاء والمديح: إنه قادر على أن يكون مدافعاً فذاً عن الحق والعدالة.

هدفـه في الحيـاة القـضـاء على الاسـتـضـعـاف والظلم والكسل: أريد أن أجاهد في سبيل الخير.

والبلد الـذي يرمـز إلى النـمط الثـامـن هو إسـبـانيـا. فـهـذا النـمط يريد أن يرى الدم أثنـاء مـشـاهدة صـراع الثيـران. كمـا هـي الحـال أيضـاً في طقـوس اسـتـذكـار صلب المسـيح: وربما يختـبئ خلف هذا التبـاهي الرجـولي شـعـور عـميق بانعـدام الثقة. ولذلك يسـمى أصحـاب هذا النمط إلى المبـالغة في إظهار الثقـة إلى الخـارج خوفاً من انكشاف أمرهم وتغطية لترددهم وضعفهم الداخلي.

ولقد خلّد جون وين John Wayne شخصية النمط الثامن في أفلامه: إنه قائد صارم غير مريح، لكنه ينقذ مرؤوسيه ببساطة لافتة ويخرج من المآزق بخفة ساحرة. كما يظهر المحقق شيمانسكي Schimanski باستقامته الفائتة وجهاً مهماً من أوجه شخصية هذا النمط: إنه يكافح ضد الشر دون مراعاة تسلسل الرتب أو آداب المعاملة ودون أن يعير سلامته الشخصية أي اعتبار.

وأما الرسم الكاريكاتوري الذي يعبر عن هذا النمط فهو رسم لإنسان ذي بنية جسدية قوية جداً برقبته الثخينة وكتفيه العريضتين. يرتدي في الشتاء أيضاً قمصاناً قصار الكم لأنه يتحدى البرد كما يتحدى غيره من الأعداء: ومتى التقى شخصاً لأول مرة، فإنه يحاول مباشرة أن يختبر قدرته على التحمل بقوله له بشيء من الجراة والوقاحة: «إنك تبدو مريضاً جداً»: وأما في المرة الثانية فيحييه بالعبارة الجميلة: «يا لها من صدفة غريبة فعلاً أن التقيك مجدداً»: ولا شك في أنه من الصعب على من لا يعرف نهج المضلع ذي التسعة رؤوس (وخصائص كل نمط من الأنماط التسعة) أن يفهم أن المقصود من هذه العبارة دعوة من القلب للتقرب من الشخص الآخر وتمتين العلاقة معه.

النمط التاسع

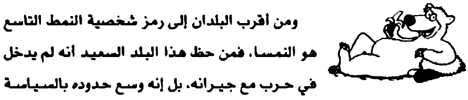
إن موضوع حياة إنسان النمط التاسع هو السلام والرضا: إنه يقدر التناغم مع الآخرين والتفاهم معهم والفوز براحة البال: له عاداته الثابتة، ويميل إلى الراحة والكسل: إنه إنسان مسالم ويتفهم أمور الجميع، ولذلك فمن الصعب عليه أن ياخذ موقفاً او قراراً حاسماً.

ولعل الإهمال يؤدي إلى التقصير الذي يكشف نقطة ضعفه الأساسية، الا وهي الكسل، ولذلك نجد إنسان النمط التاسع في كثير من الأحيان مختبئاً خلف العذر ـ الذي هو اقبح من ذنب: «ولكنني لم افعل شيئاً، فعلامَ تلومونني؟».

من مواهبه قدرته على المصالحة وإحقاق السلام بين الناس فضلاً عن قدرته الكامنة الهائلة. فإذا ما خرج من منطقة الكسل التي يطيب له أن يتواجد فيها، فإنه يظهر طاقاته الكامنة وينجز ما يعجز عنه سواه. الكثيرون من أصحاب النمط التاسع يتمتعون بهوايات كثيرة في بحث دائم عن تحديات جديدة هرباً من الملل الذي يحاولون تفاديه والتخلص منه بشتى الوسائل والأساليب.

هدف حياة النمط التاسع هو إيجاد بيئة يسودها السلام والهدوء وتتسع للجميع: أريد أن أصالح المتخاصمين وأصنع السلام بين المتقاتلين.

وأفضل من يجسد فلسفة شخصية النمط التاسع في مجال الفن هو الدب بالو Balu في قصة كتاب الأدغال من شركة ديزني، حيث يعبر عن فلسفته ـ وبتكرار ـ بقوله المشهور: «جرب الروية والخمول والكسل ولن تندم!».



ومن أقرب البلدان إلى رمز شخصية النمط التاسع هو النمسا، فمن حظ هذا البلد السعيد أنه لم يدخل في حرب مع جيرانه، بل إنه وسع حدوده بالسياسة ومن خلال اتفاقات «زواج» طوعية: كما إن مقاهي مدينة فيينا المشهورة، حيث يجلس المرء طوال النهار يحتسي فنجاناً من القهوة مع الحليب، ترمز بصدق إلى الأمكنة التي يرتاح فيها إنسان النمط التاسع: وهناك أيضاً بلد آخر، بل قارة، يمكن أن ترمز إلى شخصية هذا النمط، الا وهي افريقيا.

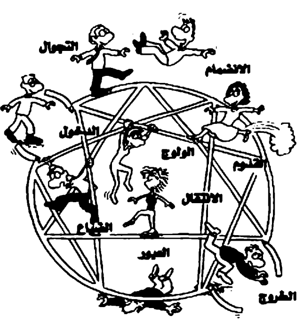
وأما أفضل رسم كاريكاتوري يعبر عن ملامح شخصية النمط التاسع فهو رسم رجل كسول يجلس في كرسيه المريح منذ الصباح يأكل رقائق البطاطا ويوزع اهتمامه بين مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر: إنه شخص بدين أكثر مما يجب بقليل، وبطيء أكثر مما يجب بقليل. وبشكل أو بآخر ممل أكثر مما يجب بقليل.

بعض الاعتراضات على اعتماد تصنيف شخصيات الناس في انماط

كل تصنيف للشخصيات في أنماط هو مجرد وسيلة مساعدة، ولا بد أن يلقى أصواتاً معارضة بعضها مبرر وبعضها غير مبرر: نورد فيما يلي أكثر الاعتراضات المثارة في هذا السياق وما يمكن أن يقال في الرد عليها:

«ارى ان في شخصيتي شيء ما من كل نمط من الأنماط التسعة»

هذا ما يقوله الكثيرون بعد أول قراءة سريعة لمواصفات الأنماط التسعة: ولا شك في أن كل نمط من الأنماط التسعة قد يحتوي على ما يتطابق مع بعض ما يلاحظه كل منا في شخصيته، وكلما زاد اهتمامك في فهم شخصيتك ونفسيتك كبرت أيضاً فرصة ان تكتشف فيما تقرا بعضاً من سمات ذاتك العامة: لكنك لن تتمكن من



استكشاف شخصيتك بجميع أبعادها ما لم تكتشف موضوع حياتك الأساسي في أحد الأنماط التسعة دون غيره وتمعن النظر في مميزات ذلك النمط وتعكسها على شخصيتك بنقد لكن بانفتاح.

«اليس هناك انماط مختلطة؟»

يتطرق نهج المضلع ذي التسعة رؤوس في شكله المفصل إلى ما يسمى «الأجنحة»: وهذا يعني على سبيل المثال أن إنسان النمط السابع يجد نفسه أقرب

إلى مواصفات النمطين السادس والثامن منه إلى مواصفات الأنماط الأخرى؛ ولكن قوة نهج المضلع ذي التسعة رؤوس لا تظهر مفعولها ما لم تجد لنفسك تصنيفاً واضحاً لا لبس فيه وتنطلق منه في فهم وتعميق صفات شخصيتك وتعزيز مكامن قوتك وإيجاد طريقة ناجعة في التعامل مع مواضع ضعفك.

«ارى ان ثلاثة او اربعة انماط تطابق شخصيتي في الوقت ذاته»

إلا أن الواقع مغاير تماماً لهذا الانطباع؛ فكما في لعبة الروليت لا بد أن تستقر الكرة في حقل واحد من الحقول، مهما تنقلت وقفزت من حقل إلى آخر؛ وهنا أيضاً ستستقر في نهاية المطاف على نمط معين، وحينئذ يحل الاستقرار مكان الفوضى في داخلك، وتعرف ما هو موضوع حياتك الأساسي وما عليك فعله. وأما إذا اظهرت نتائج الاختبار أن عدة أنماط قد حصلت على عدد النقاط ذاته، وأنك ما زلت لا تعرف أين انت، فالجأ حينئذ إلى فصل التوجه وفق طريقة المراكز الثلاثة.

«إنني انتمي إلى النمط «العاشر»»

كل إنسان قادر بعد مدة زمنية كافية من القراءة والملاحظة والتحليل (أي بعد أن تختمر الأمور في ذهنه) على ان يحدد نمط شخصيته تحديداً واضحاً لا لبس فيه: وقد ساعد نهج المضلع ذي التسعة رؤوس الملايين من الناس حتى الآن في تحديد انماط شخصياتهم وفهمها والتعرف على مكامن القوة ومواضع الضعف فيها؛ ومنذ عشرين عاماً يجري تحليل واختبار صحة هذا النهج في جميع أنحاء العالم وبطريقة علمية ومنهجية، وقد اكد الأطباء وعلماء النفس صواب هذا التصنيف وشموله. فبوسعك إذاً أن تثق بهذا النهج وسيلة موثوقة ومجربة للوصول إلى هدف حياتك؛ إننا نعتبرها أفضل الوسائل المعروفة حتى الآن التي يمكن أن يستخدمها الإنسان غير المختص من أجل أن يحلل شخصيته ويقف على خصائصها المميزة.

•لا اريد ان احدد ذاتي في نمط واحد يضيق آفاقي•

لا تنظر إلى تصنيفك في نمط من الأنماط التسعة باعتباره تضييقاً وتحديداً وتقييداً، بل مرشداً يدلك على الطريق في متاهة من الدروب المختلفة والمتشابكة: فشخصيتك متعددة الجوانب ومتنوعة المواهب والقدرات بحيث يصعب عليك دون مساعدة اختصاصية أن تتعرف على مكامن قوتها الحقيقية ومواضع ضعفها؛ ومن جهة أخرى فإن كل نمط من الأنماط التسعة يتسع لكم هائل من الاختلاف والتعدد والتلون لا يمكن أن تشعر معه بأن شخصيتك الفريدة محصورة مع غيرها في حيز ضيق أو بأنها مجبرة على تقليص حريتها بشكل أو بآخر.

ما ينصح به طريق التبسيط للخروج من الوضع الراهن والبدء بالتغيير

لقد أجمع اختصاصيو تحليل الشخصية وخبراء الحفز على أن الإنسان عموماً لا يستوعب استيعاباً عميقاً ولا يطبق على أرض الواقع إلا ما يصوغه كتابةً: فلتبدأ إذاً ـ وفي غضون الاثنين والسبعين ساعة المقبلة ـ عملك الجدي، ولتحدد ما تريد أن تركز عليه في حياتك ولتكتب يومياً ما فعلته في هذا اليوم بهدف تبسيط حياتك وبماذا تشعر وبماذا تفكر وكيف ستحقق أهدافك.



دفتر مذكراتك على طريق التبسيط

من الصعب أن نجد وسيلة لكي نعزز ثقتنا بأنفسنا ولكي نكون أكثر فاعلية في توجيه وصياغة حياتنا الخاصة أفضلَ من كتابة المذكرات، تلك العادة القديمة التي أثبتت جدواها عبر العصور؛ فما من شخصية مشهورة استطاعت أو تستطيع أن تصل إلى نجاحها وشهرتها دون الاعتماد على كتابة مذكراتها اليومية: فلتلجأ أنت أيضاً إلى تلك الوسيلة الرائعة ولتلتزم القواعد البسيطة التالية لكي يكون عملك فعالاً وناجحاً:

1- يجب أن يكون دفتر المذكرات جذاباً. اشترِ دفتراً جميلاً متماسك البنية (ولا تلجأ إلى استخدام صفحات متناثرة أو مجموعة في رزمة تشبه الدفتر) وقلماً يطيب لك أن تكتب به. المهم أن يشدك الدفتر والقلم إلى كتابة مذكراتك وأفكارك وخواطرك.

2- يجب أن تحافظ على خصوصية دفتر مذكراتك. ولا تفكر أبداً في أن تترك هذا الدفتر لأولادك وأحفادك أو في أن تنشر محتوياته يوماً ما: ويجب أن تكتب فيه خواطرك بثقة تامة بأن ما تكتبه لن يطلع عليه شخص سواك:

3- كما يجب أن تكتب دون مراقب أو مدقق لغوي داخلي. ولتصب في هذا الدفتر أفكارك وخواطرك كما هي ببساطة ودون تعديل أو تنميق أو تصحيح، ولا تلتفت إلى الأخطاء الإملائية: فلست في مسابقة للفوز بأفضل مقال أو قصة: ولا تنسَ أن أحداً خلاك لن يقرأ ما تكتب.

4- يجب أن تكتب بصدق وصراحة. امتنع عن مراقبة كتاباتك من حيث الفحوى أيضاً: هناك استثناء وحيد وهو عندما تكتشف أنك تكتب ما هو غير صحيح: فالصدق والتزام الحقيقة هما أهم صفتين يجب أن يتحلى بهما من يكتب مذكراته.

5- يجب أن تتحلى بالصبر. لا بد لك من الاستمرار في التزام كتابة مذكراتك فترة محددة دون أي انقطاع مهما وجدت الأمر صعباً وبخاصة في بداية الأمر: فمن المعلوم أن الثمار الأساسية لكتابة المذكرات عادة ما تبدأ بالظهور بعد ثلاثة أشهر على الأقل.

6- اعتمد على الكتابة في فترة ما قبل الظهر. حاول أن تكتب مذكراتك في أبكر وقت ممكن، فلقد أثبتت التجربة فائدة أن يبدأ المرء نهاره بكتابة مذكراته: ابحث عن مكان هادئ وحضّر لنفسك فنجاناً من القهوة أو الشاي: ولا تنظر إلى كتابة مذكراتك باعتبارها نظرة إلى اليوم الذي انصرم بل حفزاً ودافعاً لبدء يوم جديد.

7- كن حراً في كتابة مذكراتك. لعل أولى إيجابيات كتابة المذكرات والتي قد تظهر بوادرها بعد أسابيع أو أيام تتمثل في الا تنظر إلى يومك باعتباره أمراً مفروضاً عليك أو متاهة ستضيع فيها، بل صفحة بيضاء تستطيع أن تخطّ عليها بحرية تامة ما يخطر في بالك وما يحلو لك فعله.

8- ابدأ تجربة كتابة مذكراتك في عطلتك السنوية. اشتر في المكان الذي تقضي فيه عطلتك دفتراً جميلاً وقلماً متميزاً واكتب على صفحات الجهة اليمنى فقط تاركاً صفحات الجهة اليسرى لتلصق عليها الصور والبطاقات الجميلة عن مكان العطلة وبطاقات الدخول إلى المتاحف والمنشآت السياحية والمراكز الثقافية والتاريخية و... إلخ.

لقد وصلت إلى الهدف

من الحلم إلى الواقع

ما إن تخرج في نهاية طريق التبسيط من باب برجك في الطابق السابع وتنظر إلى هرم حياتك إلى أسفل حتى تشعر بهدوء غريب الأطوار.

فجأة تكتشف أن مداخل الطوابق السبعة قد انتقلت من أماكنها السابقة واصطفت في خط مستقيم من الطابق الأول إلى الطابق السابع على نحو مثير للعجب والإعجاب يصل بينها درج مستقيم واسع من أسفل الهرم إلى قمته. لقد حول طريق التبسيط هرم حياتك إلى صرح فني جميل له هندسته الخاصة وبساطته المتميزة. إنك تلاحظ الآن أن فوضى حياتك كانت تبدو منذ البداية وكأنها تتبع خطة سرية كانت موجودة ولكنك لم تكتشفها حتى الآن؛ والآن بت تستوعب تلك الخطة لأول مرة. وبهدوء تنزل الدرج إلى أسفل بسهولة أكبر مما تصورت، ومن ثم تصعد بضع درجات وتضحك؛ إنك قادر الآن على أن تتحرك

بخفة وانسياب أينما تريد؛ لقد زال الغموض والضباب عن حياتك وأصبحت أبوابها مفتوحة أمامك وأمام ضوء النهار وأمام الهواء النقي؛ وتبدأ الرقص بمهارة على ذلك الدرج الكبير، درج هرم حياتك.

لن تصبح حياتك في نهاية طريق التبسيط مرتبة ومنظمة تنظيماً تاماً. بل إنك ستعاني كما في السابق من بعض المشاكل المالية وتلك المتعلقة بضغط العمل ونفاد الوقت. وستصاب بالمرض من وقت لآخر. ولن تسير أمورك مع الزملاء والأقرباء وحتى مع شريك حياتك على أتم ما يرام ودون مماحكات وصراعات وإزعاجات ـ ولكن حياتك لن تعود حينئذ مجرد فوضى تحكمها الصدف. بل بناء شفافاً تتحرك فيه دون ضياع أو متاهة: ولن تتمكن حينئذ بعض الحوادث الفوضوية من أن تخرجك عن خطة حياتك التي رسمتها بنفسك ولا أن تجعلك تشك بمغزى وهدف حياتك كلها. لقد أصبحت الآن (في نهاية طريق التبسيط) تملك ما يكفي من التقنيات والوسائل لإصلاح بعض الأعطال وإزالة بعض العوائق التي تعترض طريق حياتك. كما أصبحت قادراً الآن على اجتياز أوقات التوتر والضغط بروية وهدوء وتماسك أعصاب: لأنك قد تعلمت أن حياتك ليست كوماً من الأحجار المرمية على الأرض بصورة فوضوية. بل إن بناء حياتك هرم متين متماسك، إنه هرم حياتك المتميز الذي لا مثيل له.





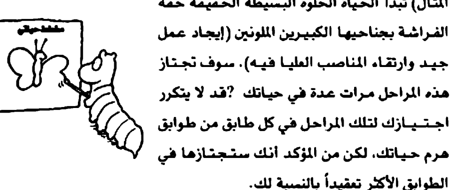
ملحق



اخرج من شرنقتك:

مراحل تطور حياتك تشبه مراحل تطور حياة الفراشة

من المفيد أن يتخيل المرء مراحل طريق التبسيط كمراحل تطور حياة الفراشة: فبعد انصرام مرحلة شاقة من الوجود كيرقة مخصصة حصراً للاكتناز واستيعاب الأشياء (التعلم على سبيل المثال) تليها مرحلة الشرنقة المؤلمة التي تضطر فيها الفراشة إلى الخدر والتقوقع على الذات (مأزق كبير على سبيل المثال) تبدأ الحياة الحلوة البسيطة الخفيفة خفة الفراشة بجناحيها الكبيرين الملونين (إيجاد عمل جيد وارتقاء المناصب العليا فيه). سوف تجتاز هذه المراحل مرات عدة في حياتك ?قد لا يتكرر اجتيازك لتلك المراحل في كل طابق من طوابق هرم حياتك، لكن من المؤكد أنك ستجتازها في الطوابق الأكثر تعقيداً بالنسبة لك.



قد يعترض البعض قائلاً إن حياة الفراشة قصيرة جداً بالمقارنة مع الحياة الطويلة لليرقة الأكولة: ولكن هنالك الكثير من أنواع الفراشات حيث تكون الآية معكوسة: فبعد حياة قصيرة ولكنها مركزة ونشيطة لليرقة تدخل في شرنقتها لتخرج منها بعد فترة قصيرة فراشة جميلة تعيش طويلاً: فبعض أنواع الفراشات تجتاز قارات بطولها وعرضها (آلاف الكيلومترات) تماماً كما تفعل العصافير المهاجرة.

لا تنجح كل يرقة في الانتقال إلى مرحلة الشرنقة ومن ثم الخروج منها على شكل فراشة أجنحتها ملونة وجميلة: فقد يستسيغ البعض حياة اليرقة الأكولة ويرضى بها ويرفض الانتقال إلى المرحلة التالية: إنك تعرف ولا شك أناساً يحذرونك من مغبة الحلم بحياة أفضل ومن التحليق عالياً: إنهم يحاولون

إفهامك أن ما تراه أمامك من حياة حرة (تتمتع بها الفراشات اللاتي يعترفون بوجودهن) إنما هي حكر على بعض الأشخاص المختارين دون سواهم وليست متاحة للجميع.

يعمل طريق التبسيط على الا تموت وأنت لا تزال في مرحلة اليرقة؛ ولذلك فمن المهم جداً أن تعي تماماً أن لديك فرصة في هذه الحياة للحصول على اجنحة تحملك إلى أعلى بخفة ورشاقة يحسدك عليها الآخرون ممن لا يعون فرصهم وإمكاناتهم: وفيما يلي عرض للمراحل التي ستمر بها في رحلتك الناجحة:

1- من اليرقة الصغيرة إلى اليرقة البدينة

يعيش الإنسان هذه المرحلة الباكرة من مراحل تطوره على طريق التبسيط وفق المبدأ القائل: "أكثر يعني أفضل": ففي هذه المرحلة نتعلم ونأكل ونكبر وننمو ونكتنز: إنها مرحلة التعقيد التي تجعل طريق التبسيط ضرورياً وجوهرياً؛ فالبداية لم تكن يوماً من الأيام بسيطة.

2- مرحلة اليرقة البدينة

إن المرحلة الثانية من مراحل طريق التبسيط هي مرحلة اكتشاف الحدود، مرحلة التعثر فوق الأفكار الذاتية، إنها مرحلة التساؤل: ما مصير حياتي القادمة، إذا ما تابعت بما اقوم به الآن؟ أهذا هو جوهر الحياة؟

وهكذا فمن عاش حياته كلها وهو في مرحلة اليرقة، فإنه لم يحقق هدف حياته: في هذه المرحلة يشعر المرء بجوع وعطش إلى التبسيط وفق المبدأ القائل: «لقد ضاقت بي الحياة من كثرة ما يشغلني ويعيقني، وبت أشتاق إلى التقليل والتبسيط والتخلص مما هو فائض». ولكن أين على المرء أن يبدأ؟

3- مرحلة الشرنقة

في هذه المرحلة تقرر ما يحدد مصير حياتك: فهناك كما ذكرنا سابقاً من يبقى طوال حياته في مرحلة اليرقة، لأن الخوف من التغيير يجعله يتمسك بوضعه الراهن "المريح"؛ ولكن الفرصة الوحيدة لليرقة حتى تصبح فراشة جميلة تنعم بالهواء والأزهار والرحيق هي في أن تتشرنق وتدخل في «الأزمة الكبرى»، في «الموت الصغير»: وهكذا فلا يحقق هدف حياته إلا من يجرؤ على الدخول في ظلمة النفق، من يتحرر من وجوده كيرقة ويتشرنق تحضيراً للحرية الكبرى.

4- مرحلة الخروج من الشرنقة

إن طريق التبسيط هو عنوان الحياة الحرة الخفيفة للفراشة التي تأخذ في رحلتها ما خف حمله وزادت قيمته. إنها ترتشف رحيق الأزهار وتستمتع بالحرية؛ ولعل التوصيف المناسب لهذا المنطلق في الحياة هو الشكل الصحي للأنانية الذي يريح صاحبه ويعمل لصالحه دون إزعاج الآخرين أو الإضرار بهم. ولو كنا نشاهد فيلماً سينمائياً لكان مشهد الفراشة التي تطير نحو شمس الغروب بخفتها الجميلة وألوانها الرائعة نهاية مناسبة للفيلم: لكن طريق التبسيط لا ينتهي هنا، بل إنه يتخطى الحصول على الخفة والحرية إلى تحقيق هدف الحياة.

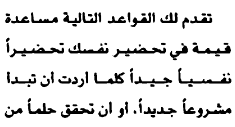
5- مرحلة وضع البيوض

إن هدف حياة الفراشة هو وضع البيوض: ولعله امتياز خاص بالفراشات، فاليرقات لا تضمن البيوض، إنما يترك هذا الأمر للفراشات البالغات المتطورات اللاتي اجتزن امتحان المأزق الكبير بنجاح واكتسبن مهارات الطيران؛ وذلك هو السر الكبير للحياة الذي يجعلها مثيرة ويجعل مسارها المستقبلي عصي على التنبؤ.

تعلم القواعد التي تسير عليها الفراشة في تطورها

وطبقها في حياتك





تقدم لك القواعد التالية مساعدة قيمة في تحضير نفسك تحضيراً نفسياً جيداً كلما اردت ان تبدا مشروعاً جديداً، او ان تحقق حلماً من احلامك، او أن تبدأ مرحلة جديدة من مراحل حياتك:

كن فاعلاً مبادراً بدل ان تكون سلبياً

لا تكتفِ بردود الأفعال ولا تنتظر مبادرات الآخرين، بل بادر انت إلى فعل ما يصب في صالحك؛ ولتصُغ أهدافك في صيغة المبني للمعلوم، لا صيغة المبني للمجهول: فلا تقل على سبيل المثال: «اريد أن أرقّى إلى رئيس قسم»، بل قل: «اريد أن ادير القسم وأقوده بحسب تصوراتي ووفق ما اراه مناسباً».

تولَّ مهمة الإخراج بنفسك

لتكن كاتب قصة حياتك ومخرجها، ولا تكتفِ بلعب دور فيها مهما كان هاماً او اساسياً؛ ولتصُغ أهدافك في صيغة يكون لك فيها الدور القيادي: فلا تقل على سبيل المثال: «أريد أن أشارك في رحلة في نهر النيل»، بل قل: «أريد أن أكتشف مصر من خلال رحلة في نهر النيل».

اشعر بجناحيك

عزز وعيك ورسخ اعتقادك بأنك ما زلت تمتلك إمكانات وقدرات دفينة في داخلك (أجنحتك التي ستحملك لتطير كما الفراشات) لم تطورها ولم توظفها بعد لصالحك؛ ولا تنسَ أن الأمور الجوهرية والمفيدة لمستقبل حياتك لا تأتي من الخارج بل هي كامنة في داخلك، وما عليك سوى إنقاذها وتدريبها وتعزيزها

وتقويتها: ولتصغ أهدافك انطلاقاً من مواهبك التي تمتلكها والتي تحتاج إلى تطوير وتعزيز: فلا تقل على سبيل المثال: «أريد أن يعلمني احد اللغة الإسبانية». بل قل: «أريد أن أصقل مواهبي في اللغة حتى أستطيع أن أتكلم الإسبانية بطلاقة».

شارك شريكك في اتخاذ قرارات حياتك

لعل من أصعب المشاكل التي يواجهها من يريد تغيير حياته وتطويرها في اتجاه معين مشكلة ألا يتجاوب الشريك ويدعم شريكه في طريقه الجديد: فإذا ما أرادت المرأة على سبيل المثال أن تعود إلى العمل بعد أن تكون قد انتهت من تربية أطفالها، فإنها قد تواجه معارضة من زوجها الذي قد لا يتفهم قرارها: وإذا ما أراد الرجل على سبيل المثال أن يستقيل من وظيفته ويؤسس شركته الخاصة، فقد لا يلقى دعم ومساعدة زوجته واللذين هو بأمس الحاجة إليهما.

هنا تقدم لك تقنية الفراشات مساعدة قيمة جداً: وضح لشريك حياتك أنك قد اتخذت قرارك بأن تغير نمط حياتك وأنك بعد فترة صعبة من الجهد والضغط والصعوبات (مرحلة الشرنقة) ستخرج إلى الحياة الحرة الجميلة (مرحلة الفراشة) حيث تتمتع بالشعور بالرضا، وبأن لحياتك مغزى، وحيث تعتقد أن احتمال تحسن دخلك كبير: ولتضع حداً أقصى لموعد انتهاء فترة الشرنقة وانتهاء فترة الضغط على شريكك: وعليك أن تلتزم المهلة التي تطلبها من شريكك التزاماً مطلقاً. فإن طالت فترة الضغط والصعوبات والتحمل أكثر من المتوقع، وجب عليك أن تغير خطتك بما يخفف الحمل عن شريكك، فذلك من حقه عليك.

لكل نجاح ثمنه

هناك الكثير من الأحلام الخيالية و"الضارة" التي تُبنى على الحظ وحده ولا تؤدي إلى التقدم والنجاح على غرار الربح في ألعاب الحظ، أو اكتشاف ميراث

ضخم، أو الحصول المفاجئ على الشهرة والنجومية، كل تلك الأحلام بالغنى المادي الخارجي أو المعنوي الداخلي تشترك في أن صاحبها يتمنى تحقيقها دون أي جهد يبذله. لكن قصة حياة الفراشة تعلمنا أن كل نجاح يجب أن يسبقه جهد مبذول، وأن كل جهد في مكانه يؤدي أيضاً إلى النجاح المؤكد: فإذا كنت تشعر بأنك قد أمضيت عمرك كله تعارك الحياة (كاليرقة تزحف على بطنك وتأكل وتكتنز)، فإنك دون شك تكون قد أخطأت الطريق: فالمعيار الأساسي للطريق السليم في هذه الحياة هو أنه يكافئك على كل جهد بنجاح.

الطرائق الخمس لتغيير شكل الحياة والانفتاح على مستقبل افضل

أمامك خمس إمكانيات مبدئية لصياغة حياتك وإدخال التغيير إليها. فاختر منها ما يناسبك:

التغيير الجزئي (التطور)

هناك نشاطات وعادات ومجالات عمل يمكن تغييرها بطريقة سهلة وسلسة دون الحاجة إلى قلب حياتك رأساً على عقب، وبوسعك أن توفر طاقتك التي تهدرها بالتذمر والشكوى والانزعاج والغضب من وضع حالي لا يريحك أو لا يعجبك، وتستفيد منها في خلق وضع أفضل أو تعوّد عادة جديدة أو تعلّم عمل أو نشاط إيجابي جديد يناسبك أكثر من سابقه. أمثلة على ذلك: أن تحاول إيجاد مجال جديد للعمل داخل شركتك: أو أن تبدل غرفة النوم بغرفة الجلوس في شقتك.

التغيير الشامل (الثورة)

عندما تشعر بضيق كبير وبأنك غريب عن ذاتك وبأن ليس لحياتك مغزى، عليك أن تطرح على نفسك التساؤلات التالية: ما الذي يساعدني على إيجاد نفسي الضائعة؟ وما الظروف التي تعيقني وتمنعني من أن أكون راضياً عن ذاتي وأن أعيش هويتي الحقيقية؟ ولا بد لك من أن تكتشف قواك الدفينة القادرة على

إعطائك الدفع اللازم لانطلاقة جديدة. أمثلة على ذلك: أن تبدل عملك المرهق المضني بعمل جديد كلياً يناسب مهاراتك وقدراتك ومواهبك ويهبك الرضا وفرح الحياة: أو أن تبدل شقتك التي لم تعد تحتمل العيش فيها بشقة أخرى تناسبك وتجعلك متفائلاً بحياة أفضل: أن تتخلى عن عامل متشائم يحبطك باستمرار وتأتي بآخر يشجعك بنشاطه وحيويته على العمل المنتج والخلاق.

التخفيف

هناك الكثيرون ممن يقفون موقفاً إيجابياً طبيعياً تجاه الحياة ومن الممكن أن تكون حياتهم سعيدة جداً، لكنهم يرهقون أنفسهم بجملة من النشاطات والالتزامات (التي قد يكون كل منها على حدة إيجابياً ومفيداً ورائعاً).

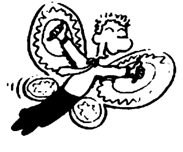
وهنا قد يكون من المفيد بالنسبة لك أن تتخلص من بعض تلك النشاطات والالتزامات ـ ما هو في صالح جميع الأطراف، لأن من يرهق نفسه يعجز عن إنجاز أعماله على النحو المطلوب ـ لكي تتمكن من متابعة حياتك بخفة ونشاط كالفراشة التي تنطلق إلى حياة الحرية. أمثلة على ذلك: أن تجمد عضويتك في بعض اللجان والمجالس التي تكلفك الكثير من الوقت والجهد وأن تركز اهتمامك على عدد صغير من تلك النشاطات: أو أن تتخلى عن إحدى هواياتك: أو أن تتخلص من جميع أغراضك التي لم تستخدمها منذ سنتين أو أكثر.

الإضافة

بوسع الأشخاص الذين يعيشون حياة روتينية منظمة ويخشون تغييرها، لكنهم غير راضين عنها ويجدونها فارغة مملة، أن يضيفوا إلى نشاطاتهم اليومية نشاطاً جديداً دون المس بأمورهم الأخرى أو التخلي عنها. أمثلة على ذلك: أن تتعلم العزف على آلة موسيقية: أو أن تتعلم لغة البلد الذي تريد أن تقضي فيه عطلتك قبيل السفر إليه: أو أن تلتزم المشاركة في بعض الأعمال والنشاطات الطوعية أو الخيرية.

التحوّل

كما تتحول اليرقة إلى فراشة باستطاعتك أنت أيضاً ـ بشيء من سعة الخيال ـ أن تحول شكل حياتك إلى شكل أخف وأجمل وأكثر نشاطاً وحيوية من خلال تطعيمها ببعض التعديلات التي تضفي عليها السحر والروعة. أمثلة على ذلك:



أن تعيد تنظيم وهندسة غرف عملك، وتطليها بألوان جديدة مفرحة، وتفرشها بفرش جميل وبسيط، وتزينها ببعض نباتات الزينة، وأن تطلق على مجال عملك أو دائرتك أو قسمك أسماء جديدة توحي بالتفاؤل والنجاح؛ أو أن ترتدي الملابس التي تعجبك وترتاح فيها دون مراعاة آراء الآخرين في ذلك؛ أو أن تغير ظروف عملك الحالي لتصبح أكثر راحة وسهولة دون الحاجة إلى تغييره أو التخلي عنه؛ أو ـ وببساطة شديدة ـ أن تفرح في سكينة نفسك برؤيتك الجديدة إلى حياتك كهرم فريد جميل منظم، تطير فيه من طابق إلى آخر بخفة وحرية مطلقة.

شكراً!

على الرغم من أن موضوع هذا الكتاب هو البساطة، إلا أن الطريق إلى إتمامه لم يكن بسيطاً على الإطلاق: ولقد ساعدني في إنجازه أناس كثيرون بصبرهم وعملهم الدؤوب أو بأفكارهم الخلاقة التي سهلت علي العمل ووفرت الكثير من الوقت والجهد.

شكراً لنورمان رينتروب Norman Rentrop وديتليف كونيش Detlef Koenig من دار النشر VNR für die Deutsche Wirtschaft: فقد كانا من أسس صحيفة بسط حياتك التي انبثق عنها هذا الكتاب: كما ساهم ديتليف كونيش بخبرته ويده الهادئة في تحسين شكل وقوام الكتاب بكل تفاصيله.

وشكراً لإيلين سانت دجيمس Elaine St. James التي روجت لعبارة «بسط حياتك simplify your life» في الولايات المتحدة وقدمت لنا الدعم والتشجيع عندما زارها فيرنر كوستمخر و ديتليف كونيش في سانتا باربارا / كاليفورنيا.

وشكراً لألينا بارتش Alina Bartsch وميشائيلا لوك Michaela Lück اللتان لم تقتصر مساعدتهما على الإشراف على صحيفة بسط حياتك وعلى خدمة قرائها في دار النشر VNR، بل إنهما قد دعمتا «حركة التبسيط» بقوة من خلال الإشراف على إلقاء المحاضرات وعلى صفحة الإنترنت: www.simplify.de.

وشكراً للدكتور يورغ كنوبلاوخ Jörg Knoblauch الذي بدونه ما كنا (لوثر ج. زايفرت و فرنر تيكي كوستمخر) لنلتقي، والذي قد ساعد الكثيرين وغير حياتهم في المنحى الإيجابي أكثر بكثير مما يتصور هو نفسه.

وشكراً لبتينا شبنفلر Bettina Spangler التي لم تساعدنا في قراءة مسودة النص قراءة نقدية ودقيقة فحسب، بل ساهمت أيضاً بخواطرها الخلاقة في الارتقاء بمستوى الكتاب إلى مرتبة أعلى.

وشكراً لماريون كوستمخر Marion Küstenmacher التي ساهمت إسهاماً هاماً في كتابة فصل نهج المضلع ذي الرؤوس التسعة. فضلاً عن أنها باعتبارها خبيرة في هذا المجال شرحت مبادئ ذلك النهج وتطبيقاته للكاتبين بطريقة رائعة.

وشكراً للعاملين في دار النشر Campus Verlag: بريتا كروكر Britta Kroker وغابريله روبنر Gabriele Rubner اللتين كانتا المحرك والمشجع: والمحررة المتحمسة جداً لعملها كارمن كولتس Carmen Kölz: والمصمم الماهر أولريش بيغيمير Ulrich Begemeier.

وشكراً لآلاف قراء صحيفة بسط حياتك الذين أغدقوا علينا بملاحظاتهم واقتراحاتهم وانتقاداتهم وتشجيعهم. وقد وكان لهم فضل كبير في إغناء هذا الكتاب، لا بل في التفكير بكتابته أصلاً.

أخيراً وليس آخراً شكراً لكم، أعزاءنا القراء، لأنكم سرتم معنا على طريق التبسيط، وسيسرنا أن نتلقى منكم ملاحظاتكم وانتقاداتكم وانطباعاتكم القيمة: فمن ميزات عصر الإنترنت الإيجابية جداً أنه يسمح بالاتصال المباشر والسريع، ولا يفصلنا (نحن مؤلفي الكتاب) عنكم سوى نقرة على فارة الكمبيوتر.

فرنر تيكي كوستمخر (tiki@tiki.de)

بروفسور دكتور لوثر ج. زايفرت (info@seifert.de)


منتدى سور الأزبكية
WWW.BOOKS4ALL.NET

ستعجب للسهولة والسعادة اللتين من الممكن أن تتصف بهما حياتك!

وداعاً للحياة اليومية المعقدة والشاقة!

يضع هذا الكتاب بين يديك قواعد التبسيط المجرّبة والمختبرة؛ كما يعرض عليك تقنيات يسهل تعلّمها، ونصائح قابلة للتطبيق المباشر، وطرائق جديدة تفاجئك في بساطتها وفاعليتها، لتختار منها ما يناسب شخصيتك الفريدة.

- إنك تتعلم من بين الأمور الكثيرة الأخرى:
- كيف تتخلص ـ وإلى الأبد ـ من أكوام الأوراق على طاولة مكتبك.
- كيف ترتب شقتك وتبسط تصميم فرشها على نحو يريحك نفسياً إلى حد بعيد.
- كيف تزداد غنى مادياً من خلال تخليك عن بعض الأفكار والمواقف والأحكام.
- كيف تتخلص من التسرع والعجلة وتستمتع بالحياة على إيقاعك الذاتي.
- كيف تحافظ على صحتك ورشاقتك دون أن تجهد نفسك وتعذبها.
- كيف تكسب الأصدقاء وتستمتع بحياتك العائلية.
- كيف تربط بين حياة الشراكة الخاصة وحياة العمل على النحو الأمثل.
- كيف تكتشف هدف حياتك الحقيقي وتحققه.

وصفت مجلة شتيرن الألمانية الكتاب بالقول: «هذا الكتاب يرتب أمور حياتك».

واقتبست جريدة الأحد الفرانكفورتية العامة من هذا الكتاب القول: «تخلّص من العفش الفائض في محيطك، وحلّ لغز حياتك».



فرنر تيكي كوستنمخر: قس إنجيلي يعمل كرسام كاريكاتوري وكاتب؛ يشترك مع زوجته ماريون كوستنمخر في رئاسة تحرير مجلة بسط حياتك الاستشارية الشهرية.
www.simplify.de



بروفسور دكتور لوثر زايفرت: من الكتّاب الذين تعد كتبهم الأكثر رواجاً؛ يُعتبر الخبير الأول في مجال إدارة الوقت في ألمانيا؛ وقد تُرجمت كتبه إلى أكثر من عشرين لغة أجنبية؛ وفاز بالعديد من الجوائز الألمانية والعالمية لتميزه ككاتب وكمحاضر في مجال اختصاصه؛ وهو مدير شركة مركز زايفرت للتدريب والاستشارة في مدينة هايدلبرغ الألمانية. www.seiwert.de

ISBN:9960-54-199-1

موضوع الكتاب:

موقعنا على الإنترنت:
http://www.obeikanbookshop.com

ORD:000114-21